Viva mais

PARA A MULHER QUE SE AMA

www.vivamais.com.br

APENAS R$ 1,49

ISSN 1517-0934
2 de maio de 2008 – Edição 448

São 28 novidades de beleza: da meia-calça em spray à minichapinha!

JULIANA PAES toma linhaça para afinar a cintura

49 alimentos para perder barriga

Experimente e sinta a diferença em uma semana. **E mais:** a pílula antibarriga já está à venda no Brasil!

Exclusivo

Detalhes sobre o novo amor do Rei Roberto Carlos

Pílula

10 verdades e mentiras sobre o anticoncepcional

Faça & Fature

Um incrível guarda-chuva de crochê

Grátis!

5ª aula

Curso de manicure

Do básico às postiças e decoradas

Na praça, todo mundo conhece o seu Jair como taxista. No Banco, conhecem como investidor.

No Banco do Brasil, todo mundo pode ser um investidor.

200 ANOS

A partir de R$ 100,00 você já pode investir e planejar o futuro.

O BB tem mais de 50 opções de fundos de investimento para todos os perfis. E se você precisar de orientação, pode contar com o auxílio de profissionais especializados. Invista pelo bb.com.br, pelos terminais de auto-atendimento ou procure uma agência. Investimentos BB. Você fazendo o seu próprio futuro.

Abra já sua conta.

Banco do Brasil. 200 anos fazendo o futuro.

Central de Atendimento BB
Capitais e Regiões Metropolitanas: **4004 0001**
Demais localidades: **0800 729 0001**
Ouvidoria BB: 0800 729 5678

bb.com.br

Fundos de investimento não contam com a garantia do administrador do fundo, do gestor da carteira, de qualquer mecanismo de seguro, ou, ainda, do Fundo Garantidor de Crédito - FGC. A rentabilidade obtida no passado não representa garantia de rentabilidade futura. Ao investidor é recomendada a leitura cuidadosa do prospecto e do regulamento do fundo a aplicar seus recursos.

ANBID

BANCO DO JAIR

queridaleitora

Maragogi (AL)

Você e sua cidade
Caribe brasileiro

Localizada no litoral norte de Alagoas e notória por suas belezas naturais, Maragogi já recebeu o nome de Vila Isabel. Foi em 1887, em homenagem à princesa que, no ano seguinte, libertaria os escravos brasileiros. E a ligação local com a história não pára aí: a região também foi palco da Guerra dos Cabanos (1832-35), movimento armado que queria trazer o imperador D. Pedro I de volta ao trono brasileiro.

Já em paz com a vida, os quase 25 mil habitantes da cidade não se cansam de admirar o paraíso do qual desfrutam diariamente. Que o diga a leitora Renata Cardoso Chagas Loula, que nos mandou uma linda imagem dos Galés, onde a maré baixa forma piscinas naturais nas quais turistas alimentam os peixes. "Aqui parece o Caribe brasileiro, lindo! Vale a pena conhecer!", convida.

Galés

Praia de Maragogi

Informações: Disque-Turismo: (82) 3296-1259

Quer ver o cantinho da sua cidade neste espaço? Envie sua sugestão com uma foto de boa qualidade para a revista *Viva!*, av. das Nações Unidas, 7221 – 17º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP. Ou entre no site *www.vivamais.com.br* e participe!

Fotos: Arquivo pessoal e Divulgação

»Enquete

Correm boatos de que a nova miss Brasil, Natália Anderle, teria feito uma série de plásticas no rosto e no corpo. Você concorda que misses façam essas intervenções para se destacar das concorrentes?

SIM	NÃO
25%	75%

Mural

Troco 1

E-mails com gente de todo canto do Brasil. Quero encontrar pessoas legais, divertidas e sinceras, com quem eu possa cultivar uma gostosa amizade.
Regina Moréia Santos
Regina22april@bol.com.br

Troco 2

Adoro me corresponder e fazer novas amizade. Por isso, quero trocar mensagens, poesias e letras de músicas. Me escrevam!
Jacqueline Silva
jacqueline psicopedagoga@hotmail.com

aplausos&vaias

"Comprei a ed. 445 sobretudo pela matéria *Em Forma com Sopas*. Adorei! O friozinho está chegando e, sem dúvida, sopas são ótima opção. Além de me emagrecer, irão me aquecer!"
Ana Paula, por e-mail

"Fiquei decepcionada com a matéria *Recheada de lucro!* (ed. 446), sobre cestas para o Dia das Mães. Foi triste me deparar com um único tipo e ainda por cima simples, comum. Não gostei!"
Mônica L. Camargo, por e-mail

Para participar da seção *Mural*, espaço criado para a troca de correspondência entre as leitoras ou homenagear quem você gosta, veja o regulamento no site *www.vivamais.com.br*. A revista não aceita mensagens que possam prejudicar terceiros e não se responsabiliza pelos contatos gerados pela publicação do texto.

Viva! NO CELULAR

ceba no celular as dicas da revista todos os dias. São toques sobre sexo, beleza, da, grana e saúde com idéias de *Viva!* para mantê-la informada. Aproveite!

COMO ACESSAR

nvie uma mensagem SMS com o texto DICASVIVA para o número **22745**
siga as instruções:
1 Você receberá uma mensagem SMS com opções de assinatura e cancelamento.
2 Responda essa mensagem com o texto 1 (opção de assinatura)
3 Você receberá um SMS de confirmação de assinatura.

TARIFAS: **Vivo, Claro, Oi, Brasil, Telemig/Amazônia, Telecom, CTBC e Sercomtel** R$ 0,10 por mensagem recebida. **TIM** R$ 0,28 por dia.

FALE COM A GENTE

TELEFONE: (11) 3037-4912, das 14 h às 18 h
CARTA: Av. das Nações Unidas, 7221, 17o andar, CEP - 05425-902, São Paulo, SP
E-MAIL: vivamais.abril@atleitor.com.br
SITE: www.vivamais.com.br

PARA ANUNCIAR

De 2ª a 6ª, das 9 h às 18 h
Tel: (11) 3037-4738

Viver de ser você

Conquistar em questão de segundos. Eis o dom do meu amigo Zé Diniz. É fascinante observá-lo abordar desconhecidos e, num passe de mágica, ganhar sorrisos, gentilezas... Dia desses, após mais uma das exibições cotidianas do carisma do moço, peguei-me pensando no porquê de ele, apesar de ciente da sua valiosa capacidade, ainda não tê-la canalizado numa profissão que torne sua rotina mais feliz e bem-sucedida. E deduzi que a questão tem a ver com o chamo de "roteiro". Explico: nascemos induzidos a percorrer caminhos comuns à maioria. Crescer, estudar, namorar, trabalhar, casar, ter filhos e por aí vai... Na adolescência, até arriscamos contestar um pouco tal esquema. Porém, vencidos pelo tão propagado medo de trocar o certo pelo duvidoso, ligamos o piloto automático e aceitamos como nossas as opções alheias. E haja Zés, Marias, Pedros, Antonias e cia. desperdiçando talentos. Ou seja, a sua paixão por plantas ou o seu jeito para cozinhar ou a sua facilidade em cuidar de animais pode, sim, virar seu ganha-pão. Pense diferente, colega! Viva de ser você mesma. E seja muuuito mais feliz. Beijos enormes...

LANA BITU
Redatora-chefe

ROMANCE SECRETO HÁ CINCO ANOS! Roberto Carlos conheceu Iara em função de compromissos profissionais – ela é relações-públicas do maior hotel de Fortaleza (CE)

Nova amada

Sim, Roberto Carlos está amando novamente. Sim, ela vive em Fortaleza (CE), chama-se Iara, é morena e está com cerca de 40 anos. Não, o romance não tem nada de recente. Já completou cinco anos – ele perdeu Maria Rita há sete! Começou numa viagem do cantor à capital cearense, onde Iara, relações-públicas do maior hotel da cidade, o recepcionou. Sua simplicidade e discrição o conquistaram e o namoro engrenou em sigilo total. Segundo produtor do Rei, a cada 15 ou 20 dias ela encontra o amado. As passagens são pagas por ele, em dinheiro, para não deixar rastros, e a moça embarca com nome falso. Ao circular com o namorado, finge ser da equipe dele. "Ela tem um tipo físico comum, mas, mesmo assim, vez por outra, usa disfarce, para não sacarem que ela está sempre por perto! Como, por exemplo, nos shows dele em cruzeiros", detalha a fonte. A vinda do caso à tona abalou Iara. "Ela sempre se sentiu só, pois não pode dividir com ninguém essa intimidade. Mas a pressão da mídia agravou a situação. Iara chora muito, com medo de perder Roberto", conta o produtor, salientando que alguns famosos, como Hebe Camargo, sabem do romance e conhecem Iara. A assessora do cantor, Ivone Kassu, diz desconhecer o assunto: "Se o Roberto está namorando, ele ainda não me contou". Sei...

Ana Maria alerta contra golpe

Na sexta 25, Ana Maria Braga alertou o público do *Mais Você* contra golpe envolvendo o nome de sua equipe. Na quarta 23, Isabela, de 28 dias, foi seqüestrada por falsos produtores do programa. A mãe, Luciana Cristina Rodrigues Leal, 25 anos, foi contatada pela agência de talentos ANT, que intermediou as negociações via telefone – R$ 1.500 por participação do bebê na atração global. Quatro falsários apanharam mãe e filha em casa para "a gravação". No caminho, Luciana foi entorpecida e desmaiou. Deixaram-na numa estrada e fugiram com Isabela, que foi encontrada na sexta 25, em Maricá (RJ). Dois suspeitos foram presos.A polícia trabalha com as hipóteses de tráfico de crianças ou órgãos. A Rede Globo orienta: só participe de promoções anunciadas durante a veiculação de seus programas.

FALSOS PRODUTORES SEQÜESTRAM BEBÊ Ana Maria Braga colocou fotos da sua equipe no site *www.maisvoce.com.br*

NO BATIDÃO Acompanhada do noivo, Carlos Eduardo Baptista, e de colegas do musical *Os Produtores*, Juliana Paes suou a minissaia no baile funk do Furacão 2000, em plena favela de Rio das Pedras (RJ). Animada que só, deixou o local às 4 h!

» semanaquente

Saudade

› Na manhã da segunda 21, morreu em Porto Alegre (RS), a atriz Carmem Silva. Estava com 91 anos e foi vítima de falência múltipla dos órgãos. Em 2003, Carmem viveu a avó Flora em *Mulheres Apaixonadas*.

Apressadinho

› Na noite da quarta 23, Dira Paes deu à luz Inácio Paes Baião. Nascido aos 8 meses, com 2 kg e 42 cm, o menino veio ao mundo por cesariana na Clínica Perinatal, no Rio de Janeiro. Prematuro, o bebê deve permanecer alguns dias no hospital para ganhar peso. Até a tarde da sexta 25, ainda não havia previsão de alta nem para ele nem para a mamãe.

Santoro em bar gay

› Dia desses, Rodrigo Santoro foi flagrado com os atores Jim Carrey e Ewan McGregor num bar gay de Los Angeles (EUA). Calma, meninas, não se desesperem: era mero laboratório para o filme *I Love You, Phillip Morris*,

Fotos: André Freitas/AgNews, Divulgação, Divulgação/Rede Globo, Fábio Zanzeri/AgNews, Flavio Florido, Ivana Mascarenhas, Luciana Prezia, Marcelo Soalheiro/Byte Beach, Wallace Barbosa/AgNews

"AI, MEU IPOD!" Quinta 24, praia de Ipanema (RJ). O mar de ressaca pega a atriz e modelo Letícia Birkheuer desprevenida. Uma onda a derruba sem piedade. Ainda assim, a bonitona consegue salvar seu Ipod, levanta-se com o biquíni no lugar e ainda dá risada do próprio mico. Sai da água para a ducha de água doce – e deixa um rastro de marmanjos babando. Pra quem pode...

QUE LEILAH MORENO, QUE NADA! Recém-separado da atriz Paola Oliveira, Maurício Mattar já tem novo amor. Não, não é a cantora Leilah Moreno, conforme rezavam boatos, mas a atriz Gisele Itié, com quem o bonitão foi flagrado na quinta 24, no restaurante Sushi Leblon (RJ), em jantar "comidinha-na-boca".

Fotos: André Freitas/AgNews, Divulgação, Divulgação/Rede Globo, Fábio Zanzeri/AgNews, Flavio Florido, Ivana Mascarenhas, Luciana Prezia, Marcelo Soalheiro/Byte Beach, Wallace Barbosa/AgNews

sobre um prisioneiro que se apaixona por seu companheiro de cela. A ser rodado no segundo semestre!

Atriz pornô

› Confirmado na sexta 25: **Leila Lopes**, intérprete da professorinha Lu da novela *Renascer*, é a estrela do filme pornô *Pecados & Tentações*. "Foi dificílimo filmar as cenas de sexo, mas estou no meu direito de atriz e vou conquistar um público diferente, que não atingia antes. É claro que o dinheiro também é bom, mas pude dar a minha cara no filme." A gente imagina, a gente imagina...

ECONOMIA I

Crocs na mira

As sandálias Croc estão dando o que falar no país e no mundo! Só no Japão, foram registrados 65 acidentes, sobretudo com crianças, em escadas rolantes. Elas ficavam presas devido à alta aderência da sola. Aqui, o Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor, do Ministério da Justiça, apura a necessidade de mudanças no calçado e deu ao fabricante dez dias para rebater as críticas. No Brasil, por lei, a empresa precisa adotar medidas preventivas se o item oferecer risco. "É necessário haver um alerta para os pequenos, por exemplo", afirma Maria Inês Dolci, coordenadora da Associação Brasileira de Defesa do Consumidor. A Croc diz não ter planos de alteração no produto, pois não oferece risco nem possui defeito de fabricação.

GRUDE A aderência da sola causou acidentes no Japão

Para evitar risco com qualquer produto, verifique:
■ O manual, com regras de segurança, ou um rótulo preventivo com a forma correta de utilização.
Em caso de acidente ou defeito, confira:
■ Se você usou o item de forma adequada. Se a resposta for positiva e mesmo assim apresentar problemas, ligue para o fabricante e órgãos de defesa do consumidor.

EDUCAÇÃO

Estudar em casa

Os cursos a distância, como os por correspondência e pela internet, viraram febre. Basta ver os números no país. Em 2004, havia 300 mil alunos matriculados nessa modalidade de ensino. No ano passado, já somavam 970 mil! Com uma diferença: agora, não apenas os de especialização, líderes de preferência, reúnem estudantes. Os de graduação também caíram no gosto dos brasileiros e totalizam 430 mil pessoas em 349 cursos. No total, há 257 instituições credenciadas pelo Ministério da Educação.

@ CONTE
Você gostaria de fazer algum curso a distância? Qual?
www.vivamais.com.br

SAÚDE

Cuidado na feira!

Amostras de tomate, alface e morango foram reprovadas pelo Programa de Análise de Resíduos de agrotóxicos em Alimentos, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Das 1 198 analisadas, 207 apresentaram excesso de química, o que pode oferecer risco à saúde, de dores de cabeça a câncer. Veja as recomendações do órgão:
✔ Escolha sempre produtos sem furos.
✔ Lave e esfregue frutas e hortaliças, jogando fora folhas soltas.
✔ Deixe vegetais de molho em água com vinagre (1 colher de sopa de vinagre para cada litro de água) por meia hora.
✔ Para completar, procure ter alguns alimentos orgânicos, aqueles cultivados com poucos ou sem produtos químicos, no cardápio.

NA ÁGUA Lave bem frutas e vegetais antes de comer

MEIO AMBIENTE

ESFREGÃO OU PELÚCIA? Nem um nem outro. Trata-se de Fee, um cachorro da raça Hungarian Puli. Além de fofo, o cão mostrou toda a sua habilidade em salto de obstáculo em um campeonato na Alemanha.

ECONOMIA II

Concurso de graça

A Petrobras foi obrigada a isentar candidatos de baixa renda da inscrição de um concurso público com 2 611 vagas para diversos cargos. Essa foi uma determinação da Defensoria Pública de Alagoas, que entrou com ação civil contra a empresa. A Cesgranrio, empresa responsável pela realização da seleção, esperava, até a conclusão desta edição, uma intimação para mudar o edital, especificando, inclusive, qual deveria ser o rendimento máximo do candidato para obter a isenção. As taxas variam de R$ 27 a R$ 40.

Curtas

No tribunal

O Superior Tribunal de Justiça vai priorizar o julgamento de uma ação movida por um portador do vírus HIV contra a Caixa de Previdência dos Funcionários do Banco do Brasil (Previ). A decisão vale apenas para esse caso, mas abre precedentes para outros pedidos parecidos. Assim, as ações podem chegar mais rápido ao juiz, passando na frente de outros processos.

Estereótipo engana

Estereótipos podem levar ao fracasso ou ao sucesso! Como? Um artigo publicado na revista *Scientific American* diz que insucessos no trabalho, escola ou nos esportes podem não ser falta de competência, mas uma visão distorcida que cada um tem do grupo social no qual está inserido. Entre os exemplos, idosos diminuíram de rendimento em testes de memória quando lembravam que sua capacidade cognitiva já está menor. A explicação: algumas áreas do cérebro deixam de funcionar quando a pessoa é submetida à ansiedade.

O Brasil tremeu

Tremores de terra assustaram milhões de brasileiros na terça 22. Os abalos ocorreram às 21h e chegaram a 5,2 graus na escala Richter. O epicentro (núcleo) foi a 215 km de São Vicente , litoral de São paulo, e atingiu outros três estados: Santa Catarina, Paraná e Rio de Janeiro.

Foto: Cicero Rodrigues e Reprodução

NOVO CALDO

Knorr Vitalie

JWT.COM.BR

Menos é melhor.

Baixo teor de gordura, salgado na medida certa e com todo o sabor.

O primeiro caldo em cubo que esfarela fácil porque tem baixo teor de gordura.

Daniele Maia – daniele.maia@abril.com.br

Coma... e perca barriga!

Selecionamos 49 alimentos que ajudam a mandar os pneuzinhos embora! Experimente e sentirá a diferença já na primeira semana

Ao pensar em nos livrarmos da barriga saliente, logo nos vem à mente os terríveis exercícios abdominais. No entanto, uma boa alimentação também pode fazer a diferença! A atriz Juliana Paes, por exemplo, recorre à linhaça. "Rico em fibras, esse cereal ajuda a emagrecer por aumentar a sensação de saciedade e estimular o funcionamento do intestino", diz Orion Araújo, nutricionista carioca, especialista em Nutrição Clínica e Esportiva.

O acúmulo de gordura localizada no abdome tem diversas causas – sedentarismo, hábitos alimentares, herança genética, distúrbios psicológicos e doenças, como hipotireoidismo ou prisão de ventre. "O segredo da cintura mais fina é combinar macronutrientes (carboidrato, proteína, gordura) com a ingestão adequada de micronutrientes (tudo o que não é macronutriente), além da prática regular de exercícios", recomenda Orion.

Para ajudar na busca pela barriga chapada, *Viva!* detalha, na página ao lado, o que você deve comer – e também quando e de que forma. Afinal, é imprescindível fazer pequenas e variadas refeições por dia, evitando o mau hábito de beliscar bobagens calóricas, sobretudo carboidratos. Não adianta ficar horas sem comer e, no almoço ou janta, devorar tudo sem critério. "O ideal é comer de quatro em quatro horas e adotar uma alimentação balanceada, com hábitos saudáveis e exercícios aeróbicos. Assim, dá para perder até 4 cm de circunferência abdominal num mês", diz a nutricionista Viviah de Andrade, da Clínica Più Bella, do Rio de Janeiro. *V!*

Medidas de atenção

Verifique se a circunferência da sua cintura está acima da média – isso significa que está mais propensa a desenvolver diabetes, pressão alta, câncer e obesidade. As bases são:

MULHERES: se a medida da circunferência da cintura for maior que **88 CM**, ligue o alerta!

HOMENS: se a medida da circunferência da cintura for maior que **106 CM**, ligue o alerta!

QUE CINTURA! Juliana recorre à linhaça para manter a forma

Foto Nana Moraes/Revista Boa Forma (1/2006)

49 alimentos sugeridos:

É preciso saber escolher as fontes de gordura, carboidrato e proteína, pois é a qualidade desses nutrientes que auxiliará na perda de medidas na região abdominal. Acompanhe:

- **Goiaba, limão, acerola, morango, laranja pêra, pimentão cru, manga, caju, abacaxi:** ricos em vitamina C.
- **Cenoura, abóbora, batata-doce, mamão, manga, carambola, nectarina, pêssego, couve, chicória:** ricos em betacaroteno.
- Verduras de coloração verde-escura **(espinafre), leite**, carnes magras (como **frango**): ricos em vitamina B2.
- Cereais integrais (**aveia, trigo, centeio, arroz, cevadinha, linhaça e trigo-mouro**), carnes, verduras (**alface, rúcula, agrião, almeirão, escarola, endívia e acelga**), **levedo de cerveja:** ricos em vitamina B2.
- **Óleo de peixe, fígado, atum, arenque, cavala:** ricos em vitamina D.
- **Chás verde e branco:** aceleram o metabolismo, estimulam a queima de gordura e atuam como diurético. Ricos em catequinas, bioflavonóides, polifenóis e antioxidantes.
- Carnes brancas (frango e peixe): fontes protéicas com menor teor de gordura saturada, sendo que alguns peixes, como **salmão, arenque, sardinha e cavala** são fontes de ômega 3, gordura que ajuda no aumento do HDL (colesterol bom), prevenindo derrame e infarto.
- Queijos brancos (**minas light, cottage e ricota**): São uma importante fonte protéica e atuam na formação e reparação de tecidos. Ricos em proteínas, sais minerais e vitaminas A e D.
- Sucos de frutas com verduras: exigem pouco esforço digestivo. Para que funcionem, ingira-os de manhã, em jejum. Ricos em nutrientes de rápida assimilação.
- Frutas, verduras e legumes em geral: são fontes de vitaminas e minerais. Ricos em fibras.

Pílula antibarriga chega ao Brasil

Polêmico – proibido nos EUA por causar depressão, ansiedade, enjôo, náusea e tontura –, o rimonabanto (pílula antibarriga) já é vendido no Brasil. Produzido pelo laboratório Sanofi-Aventis, chama-se Acomplia e custa R$ 225. Algumas farmácias de manipulação também comercializam o remédio por até R$ 80, se o paciente apresentar receita. Em um ano, promete a perda média de 8,5 cm de cintura! Mas sua indicação é restrita. "Só para obesos, nunca para fins estéticos", alerta o endocrinologista João Régis, da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Dicas

- Antes do almoço coma um prato de salada. Isso ajuda a dar sensação de saciedade – você come menos e emagrece mais.
- Evite a bebida alcoólica ou só tome uma vez por semana, pois seu alto índice glicêmico aumenta a circunferência abdominal.

- Reduza gordura, sal e açúcar.
- Combata o sedentarismo, de preferência com exercício aeróbico (caminhada, bicicleta).
- Substitua os temperos prontos industrializados por ervas naturais, como orégano, manjericão, salsa, salsinha, cebola, alho, canela, mostarda, pimentas, extrato de pimenta e gengibre. Eles não têm sódio, que ajuda a reter líquidos.
- Em vez de refrigerantes, mate ou suco industrializado, opte pelos chás verde e branco. Mas evite beber nas refeições.
- Carne vermelha? No máximo, duas vezes por semana. Nos outros dias, frango ou peixe.
- Substitua salames e mortadelas por peito de peru ou chester. Mas coma pouco, pois são salgados e podem ajudar a reter líquidos.
- Alimentos ricos em fibras (cereais integrais, farelos de trigo e aveia, farinhas de linhaça e centeio, pão integral, frutas com casca e bagaço) minimizam a prisão de ventre. Só não esqueça de aumentar o consumo de água. Senão, o efeito laxativo da fibra torna-se constipativo e a barriga dilata, dando a impressão de excesso de gordura abdominal.

Para uma barriguinha mais torneada - opção de cardápio

Visando a perda de gordura abdominal, a nutricionista Orion Araújo elaborou um cardápio de 1 200 Kcal/dia que deve ser seguindo por 30 dias. Com ele, é possível perder até 4 kg.

Café-da-manhã: • Suco de vegetais: (1 folha de couve + 1 punhado de salsa + 1 punhado de hortelã + 1 cenoura + 1 maçã pequena sem casca e sem semente). Para adoçar, 1 colher (sobremesa) de mel (ou tome ao natural). Para variar o suco de vegetais: troque a couve por espinafre, a cenoura pela beterraba, a maçã pela laranja e/ou abacaxi, por exemplo.

Lanche da manhã: • 1 taça pequena de salada de frutas • 1 colher (sobremesa) de farelo de linhaça

Almoço: • Salada de alface, rúcula, tomate e beterraba • Azeite de oliva extravirgem (1 colher de sobremesa) • 3 colheres (sopa) de arroz integral • 1 concha de feijão preto com fatia fina de gengibre • 1 pedaço médio de frango cozido (150 g)

Lanche: • 2 fatias de pão de fôrma rico em fibras • 2 fatias de queijo-de-minas light • 200 ml de suco de abacaxi com hortelã

Jantar: Sopa: • 2 folhas de couve • 4 talos de agrião • 1 batata-baroa média • 1 pedaço pequeno de músculo bovino • 3 colheres (chá) de azeite

Ceia: • 1 xícara de chá verde ou branco • 2 unidades de biscoito integral

Fotos: Alfredo Franco, Dercílio, Eduardo Delfim, Mario Rodrigues/Reprodução e Sheila Oliveira

Uma sala muito mais Fresh

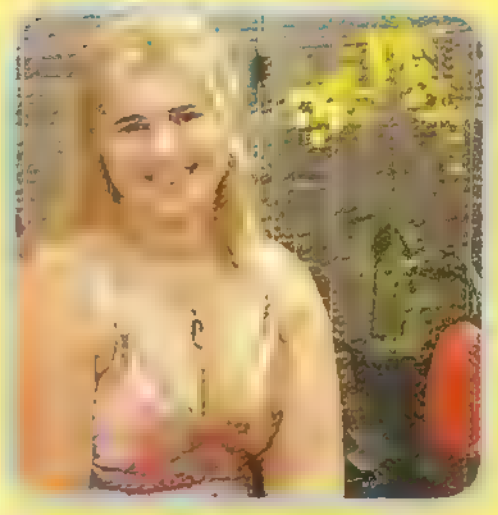
Ganhadora de concurso cultural abre as portas de sua casa para mostrar o prêmio que recebeu

Quem não gostaria de levar uma vida mais leve, descomplicada e gostosa? Qualquer pessoa, com certeza. Mas de que maneira podemos transformar o nosso cotidiano e torná-lo mais Fresh, sem precisar de uma varinha de condão? Foi para despertar esse questionamento que em fevereiro o detergente em pó Surf lançou o concurso cultural Sua Casa Mais Fresh. Para participar, era preciso enviar dicas de como aproveitar melhor cada momento da vida com pequenas mudanças no seu

A sala de Claudia foi transformada completamente e ficou maravilhosa. O vermelho das paredes e a madeira dos móveis trouxeram energia e aconchego

dia-a-dia. A autora da idéia mais bacana concorria a uma transformação completa da sala de casa. A psicóloga Claudia Correia Moura da Silva faturou o prêmio com uma dica que ressalta a importância do sorriso, a maneira mais singela – e eficaz – de transmitir e receber sensações boas. "O sorriso abre portas", acredita a moça, que tem um astral lá em cima e aplica na prática aquilo que escreveu na dica campeã. Com a sala novinha em folha, Claudia não cabe em si de tanta alegria: "Ficou maravilhoso, não consigo nem descrever o que estou sentindo com tudo isso", afirma.

DICA VENCEDORA



Claudia Correia Moura da Silva
VENCEDORA

Pratique a terapia do sorriso...

Sorria para todos e para você, com sinceridade, e transmita a energia positiva desse gesto... Olhe-se no espelho e dê um belo sorriso para você... Diga "bom dia!" Se dê aquele abraço, bem apertado! Feche os olhos e diga: "Como eu gosto de você!"Se puder, vá até o seu jardim e olhe para o verde; se não puder, imagine você nesse jardim... Respire, relaxe, coloque uma música suave e pratique... Pratique o sorriso... As pessoas bem-humoradas defendem-se melhor das doenças físicas e emocionais, pois o estado de espírito atua diretamente sobre a imunidade... Então invista nas virtudes do sorriso e abra o seu universo, porque o universo responde...

A "teoria" de Claudia sobre a importância do sorriso não foi criada somente para fazer bonito no concurso. A moça acredita tanto nos efeitos positivos do ato de sorrir que até dá palestras sobre o tema. Desde que deixou o emprego em que trabalhava na área de recursos humanos de uma empresa, há cerca de seis meses, Claudia tem sido convidada para dar treinamentos motivacionais. "Precisamos sorrir para os outros e para nós mesmos", ensina. Ganhar a transformação da sala foi uma alegria enorme para a moça, que mora na casa dos pais com o marido e o filho pequeno. "É uma maneira de retribuir tudo o que meus pais fizeram por mim", declara.

Desde que a organização do concurso anunciou o nome da vencedora, a sala de Claudia virou atração no bairro. "Todo mundo já veio ver. Quando divulgaram na internet que eu tinha ficado em primeiro lugar, uma vizinha imprimiu a página e distribuiu para todos aqui na rua", diverte-se.

Seu Manoel e dona Manoela, pais da moça, também estão adorando a novidade. "O Gustavo é um gênio", diz o dono da casa, referindo-se às soluções bem sacadas que o arquiteto Gustavo Curcio encontrou para driblar a falta de espaço na sala da família.

Dona Manoela, seu Manoel, Claudia e o filho, João Pedro: cantinho novo para curtir juntos

Gustavo Curcio, responsável pela mudanca na sala: conversa com os donos da casa antes de iniciar o trabalho

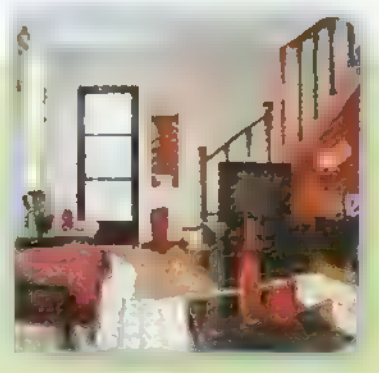
Os segredos do projeto

Antes de começar o projeto para transformar a sala de Claudia, o arquiteto Gustavo Curcio bateu um longo papo com ela. Descobriu que a psicóloga ama vermelho e madeira. Bingo! Estava definida a base da decoração do novo ambiente. Mas como jogar uma cor tão forte num cômodo tão pequeno? "O segredo é usar o tom mais chamativo somente nas paredes que ficam atrás das pessoas quando elas estão sentadas", ensina o profissional. Confira outros detalhes que deixaram a sala muito mais Fresh:

Como o pé-direito

a luminária pendente parecia diminuir ainda mais o ambiente. O arquiteto decidiu **rebaixar o teto** com gesso para embutir a iluminação. Para deixar o local mais aconchegante, foram usadas lâmpadas dicróicas amarelas (as brancas deixam tudo mais frio)

Para trazer frescor ao ambiente, não podiam faltar **flores!** O arquiteto dispôs vasinhos de orquídea nas mesinhas de canto. Essa espécie vai bem mesmo em ambientes pouco iluminados



Antes da transformação, a TV ficava na parede em frente à porta de entrada, que é de vidro. Como entra bastante luz de dia, havia muito reflexo na tela. Com o novo projeto, o **televisor,** novinho em folha, ficou posicionado no lado oposto

Quem disse que é só a sala que tem o direito de ficar bonita? Gustavo providenciou um **espelho** e o posicionou ao lado da porta para que todos possam dar uma conferidinha no visual antes de sair de casa

O vermelho levantou o astral da sala, trazendo energia ao ambiente. Para contrastar com as paredes, o arquiteto escolheu **sofá e poltronas** creme, bem clarinhos

NOVA LINHA SURF
SENSAÇÕES DA NATUREZA

Combinação de perfumes que traz as melhores sensações da natureza para o seu dia-a-dia.

Unilever
peza Irresistível
VIVA FRESH. USE SURF.

Catarina Fávero – catifavero@abril.com.br

Nas prateleiras

Selecionamos 28 novidades imperdíveis: tem chapinha que cabe na palma da mão, modelador de cílios térmico e até *make* para as pernas!

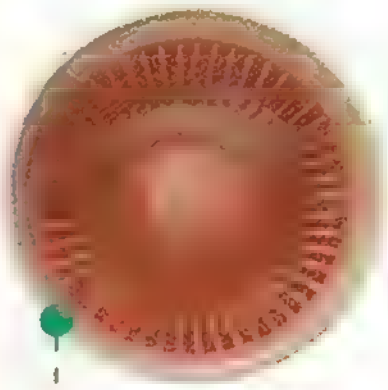
Creme para pentear Origem Algodão, Nazca
R$ 3

Xampu Feel Free com propriedades antifrizz, Niely
R$ 3,50

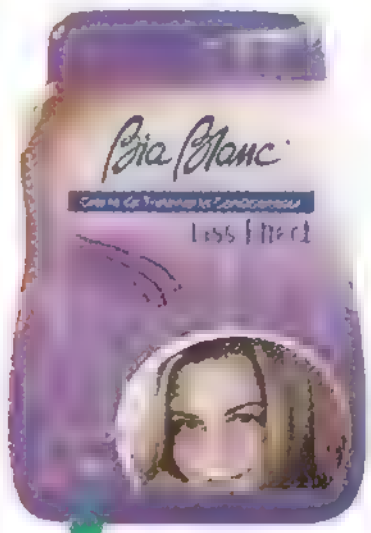
Creme hidratante fixador de tintura, 1.9.0. Terapia Capilar
R$ 23

Perfume Sexy, mistura de mandarina, bergamota e pimenta-rosa, DeMillus
R$ 35

Creme para cabelos com mechas Elsève Colorvive, L'Oréal
R$ 11,90



Removedor de unhas postiças Give Me Five, Fing'rs
R$ 29



Creme de tratamento para efeito liso e sem frizz, Bia Blanc Liss Effect
R$ 3

Assinada pelo cantor Roberto Carlos, fragância feminina floral Emoções, Racco
R$ 79,90

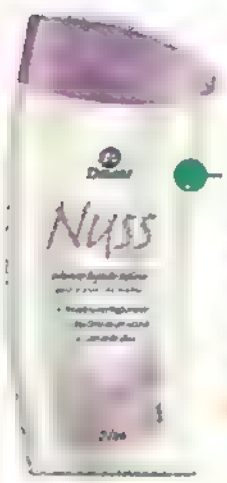
Coloração creme acaju-acobreado 6.54 Cor & Ton, Niely
R$ 7,40

Gel higienizante hidratante, que elimina 99% dos germes, Kendra
R$ 8,90

Reparador de pontas Fortifiant Silicone, Marie Louise Supréme
R$ 27

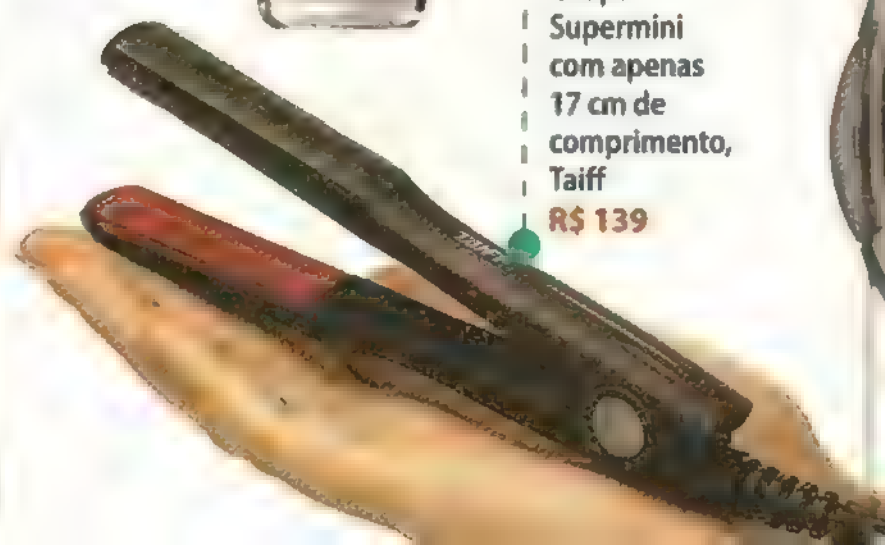
Creme de tratamento Keraform Ouro, Skafe
R$ 18,40

Esmalte da coleção outono-inverno tom Vinho Reserva, Colorama
R$ 1,85



Sabonete íntimo com fragrância floral Nuss Purple, Davene
R$ 12,40

Sabonete suave para higiene íntima, Nivea
R$ 17



Chapa Supermini com apenas 17 cm de comprimento, Taiff
R$ 139

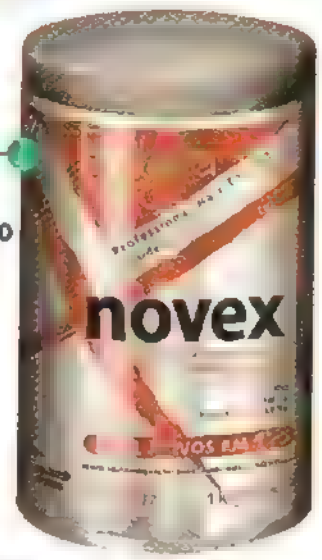
Creme depilatório com aplicador, DepiRoll
R$ 8

Creme de tratamento Morango e Ceramidas, Skafe
R$ 5,70

Esmalte salmão levemente avermelhado Canoa, Impala
R$ 1,40

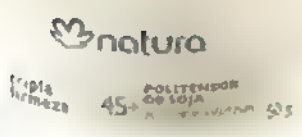
Máscara de hidratação imediata, Garnier Fructis
R$ 9,90

Hidratação capilar edição especial Beleza Pura Novex, Embelleze
R$ 15



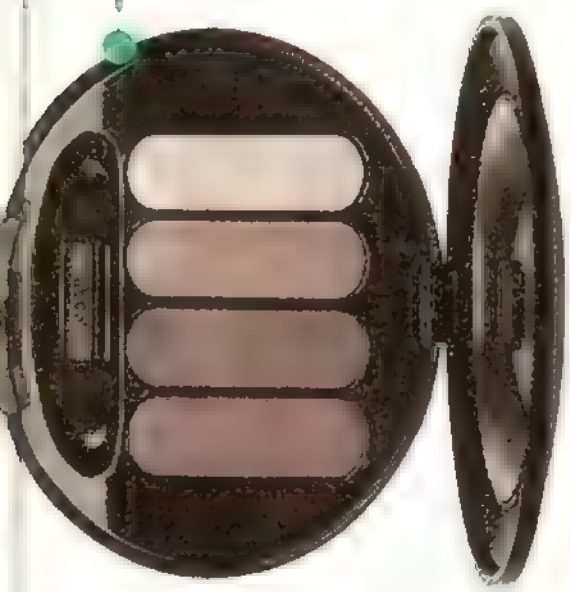
Óleo de massagem corporal Maçã Vermelha, Antídoto
R$ 25,90

Antiidade e firmador da pele Chronos Politensor de Soja, Natura
R$ 59,80



Meia-calça em spray, para bronzear e camuflar imperfeições, Nylons Leg Make-up, Aspa
R$ 45

Quarteto de sombras da coleção outono/inverno Ametista, Avon
R$ 27



Coloração em gel, que evita respingos, fluidGel Biocolor, Niasi
R$ 8

Gel redutor de gordura e celulite, Peel Line
R$ 27

Modelador térmico para cílios, Mundial
R$ 12,50

» 1.9.0. Terapia Capilar: (11) 5573-0427 » Antídoto: (11) 3133-5888 » Aspa: 0800-261841 » Avon: 0800-7082866 » Bia Blanc: (19) 3861-2345 » Colorama: 0800-7010114 » Davene: 0800-7038505 » DeMillus: 0300-7892115 » DepiRoll: 0800-7226247 » Embelleze: 0800-8812667 » Fing'rs: (21) 3386-4200 » Garnier: 0800-7010114 » Impala: 0800-7027277 » Kendra: (41) 3029-0022 » L'Oréal: 0800-7016992 » Marie Louise Supréme: (11) 3232-1084 » Mundial: 0800-5412595 » Natura: 0800-115566 » Nazca: 0800-7040240 » Niasi: 0800-111145 » Niely: 0800-7016222 » Nivea: 0800-7764832 » Peel Line: (11) 5579-3862 » Racco: 0800-6010303 » Skafe: (21) 2187-8181 » Taiff: 0800-171655

Fotos: Divulgação

Você sempre adorou levar a vida a sério.

Até provar rir de si mesmo.

www.esmaltec.com.br

A Esmaltec tem a receita certa para você aproveitar cada momento com mais sabor. São 45 anos produzindo eletrodomésticos superpráticos e resistentes, como os fogões Bahamas Gourmet. O bom humor é um ingrediente fundamental para uma vida mais gostosa. Provar Esmaltec também.

Prove.

Esmaltec
ELETRODOMÉSTICOS

Fabricio Pellegrino – fpellegrino@abril.com.br

Pílula: mitos e verdades

Fotos: Xico Bony

SEM EFEITO
Esqueceu de tomar hoje? Não tome duas amanhã

O ginecologista Ivaldo Silva, da Universidade Federal de São Paulo, tira as principais dúvidas sobre o contraceptivo

1 DEIXA A PELE BONITA
✓ **Verdade**

Em geral, diminui de forma sutil a oleosidade e a acne. O benefício se acentua quando o remédio tem efeito antiandrogênico (especificado na bula) em sua composição.

2 DÁ MAIS CELULITE
✗ **Mito**

Não influi na diminuição nem no aumento dos temidos furinhos. Porém, mulheres com tendência a varizes devem se cuidar, pois a pílula pode ampliar seu aparecimento em quem já tem predisposição genética.

3 TORNA OS SEIOS MAIORES
✗ **Mito**

Antes de menstruar, há quem sofra com o aumento de tamanho e da sensibilidade da mama. No entanto, esses sintomas não têm a ver com os efeitos da pílula.

CÂMERA, DESIGN MODERNO E BLUETOOTH. TOMARA QUE SEU IRMÃO NÃO TENHA VISTO ESTE ANÚNCIO ANTES DE VOCÊ.

Compre, recarregue e ganhe R$ 100 ou mais em créditos.

PROMOÇÃO 10X MAIS. VÁLIDA PARA LIGAÇÕES LOCAIS E DDD 41 PARA QUALQUER TIM. LIGUE *222 E CADASTRE-SE. BÔNUS VÁLIDO POR 30 DIAS.

Clientes atuais ativos antes do dia 15/04/08 pagam taxa única de adesão no valor de R$ 9,90. Nesta promoção, o cliente recebe dez vezes o valor de cada recarga que efetuar (a partir de R$ 10, realizada até 17/11/08), em bônus válido por 30 dias para ligações locais TIM-TIM, DDD 41 TIM-TIM e TIM Torpedo para qualquer TIM. Período de adesão: de 18/04 a 15/07/08. Planos elegíveis: TIM+25, Plano 1, Meu Jeito, TIM Família Pré e Conta Fixa. Para participar, ligue *222 de seu TIM e cadastre-se na promoção. Clientes ativados entre o período de 16/04 e 15/07/08 serão isentos da taxa única de adesão. Após sua adesão, aguarde 2 horas para efetuar sua primeira recarga na promoção. Após cada recarga realizada durante a promoção, o cliente deverá aguardar até 72 horas para receber seu bônus. Para que o cliente possa utilizar o bônus ganho nesta promoção, é necessário ter créditos de recarga ativos e não promocionais. Mais informações, consulte o regulamento nas lojas TIM ou em www.tim.com.br.

4 DIMINUI SINTOMAS DA TPM
✓ **Verdade**

Em algumas mulheres, o ciclo menstrual provoca, por exemplo, irritação. A pílula deixa os hormônios femininos mais equilibrados e os sintomas da TPM são amenizados.

5 OFERECE 100% DE PROTEÇÃO
✗ **Mito**

A margem de segurança passa de 99%, mas não chega a 100%. "Nunca vi alguém tomar corretamente e engravidar", pontua o médico.

6 ESQUECER DE TOMAR APENAS UM DIA CORTA SEU EFEITO
✓ **Verdade**

A eficácia diminui, em especial se a falha ocorrer durante a ovulação (no meio do ciclo menstrual). Quem deixou de tomar ou atrasou a ingestão em mais de 12 horas precisa adotar outra forma de proteção no período.

7 VOMITAR ANULA SUA AÇÃO
✓ **Verdade**

Se acontecer até duas horas depois da ingestão, há risco de o medicamento ser expelido. Caso isso aconteça, não ingira dois anticoncepcionais no mesmo dia e associe outra forma de prevenção até a próxima cartela.

8 AMPLIA O RISCO DE TROMBOSE
✓ **Verdade**

O risco de entupimento das veias existe, mas é raríssimo. A mulher deve ficar atenta se usar o contraceptivo e tiver predisposição genética para desenvolver a doença.

9 PERDE A EFICÁCIA SE ALIADA A ANTIBIÓTICO E CIGARRO
✗ **Mito**

Fumar ou recorrer a qualquer medicamento, com exceção da rifampicina (remédio contra tuberculose), não corta o efeito do anticoncepcional. Contudo, a combinação com o fumo aumenta o risco de trombose.

10 É MELHOR SE FOR MAIS CARA
✗ **Mito**

A diferença de preço não está associada à maior eficiência.

Reações indesejáveis

Uma conversa entre médico e paciente determina a melhor marca para cada mulher. Afinal, algumas reações variam de acordo com o organismo. São elas:

■ AUMENTO DE PESO

Se a pílula possuir taxas elevadas de progesterona, pode haver retenção de líquidos. Hoje, já existem opções com baixa dosagem hormonal sem perda de eficácia.

■ DIMINUIÇÃO DA LIBIDO

A ciência nega, mas algumas pacientes reclamam de desinteresse sexual. Isso porque quem se previne não tem pico hormonal, momento de desejo aflorado.

■ DEMORA PARA ENGRAVIDAR

Ao abandonar o método, o corpo necessita de tempo para voltar ao ciclo normal. Assim, a mulher pode levar até um ano para ficar grávida. Mas não é incomum acontecer uma gestação no mês seguinte.

Paula Aftimus – paftimus@abril.com.br

Cuca quente na medida!

Bateu um friozinho? Hora de abusar das boinas e chapéus. Afinal, sair de cabeça fresca nem sempre é a melhor opção...

LUANA PIOVANI, atriz

Modelos em alta

FEDORA (OU BORSALINO):
Originalmente de feltro, é fabricado nos moldes do tradicional chapéu panamá (mais recomendado no verão). Por ter jeitão masculino, funciona com ternos e sapatos. Só não esqueça de lançar mão de peças femininas para balancear a produção. Fica *fashion* se você dobrar as abas de maneira assimétrica. .

ERIKA MADER, atriz

CLOCHE:
Francesa, a palavra significa sino. Febre nos anos 1920, fica justo na cabeça e praticamente cobre os olhos. Para não correr o risco de sair por aí com cara de atriz de cinema mudo, use-o com peças modernas e cabelos presos.

BOINA:
O modelo com aba compõe *looks* despojados. Destoa, porém, de produções pesadas, sérias demais. Nesse caso, só o tire do armário se sua intenção for a de suavizar um pouco o visual.

ADRIANE GALISTEU, apresentadora

Boina (Maria Moda), R$ 39,90

Gorro (Daiane), R$ 18

O seu rosto é...

Miúdo: Evite peças chamativas ou muito grandes. Gorros ou boinas justinhos à cabeça são sempre excelentes escolhas.
Grande: Esqueça os modelos pequenos e aposte nos volumosos.
Redondo: Prefira adornos com formas geométricas, como um fedora com abas assimétricas.
Anguloso: Opte por acessórios arredondados, como o *cloche*.

Dicas

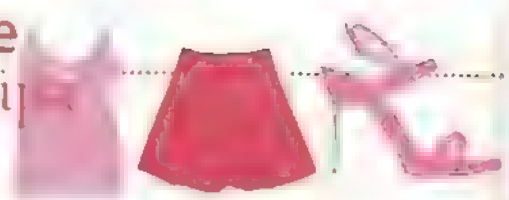
- Seu negócio é discrição? Escolha modelos da mesma cor dos seus cabelos e invista em peças xadrez ou com lacinhos.
- O vermelho disfarça a palidez. Variações do marrom, por sua vez, valorizam o bronze.

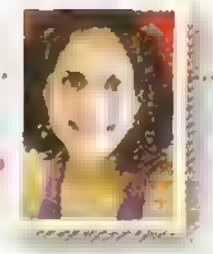
NEM PENSE EM:

- Usar o acessório para se esconder, pois ele evidencia o rosto!
- Combinar chapéus ou boinas com bijuterias grandes ou mesmo em excesso.

» Daiane: (51) 2123-0444 » Maria Moda: (21) 3208-6094
Fotos: Fernando Leme, Flavio Torres, Ronaldo Ceravolo e Divulgação

acerte na roupa





Paula Aftimus

Dúvidas sobre moda? Mande sua pergunta para a Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, Pinheiros, CEP 05425-902, São Paulo, SP ou entre no **www.vivamais.com.br** e participe!

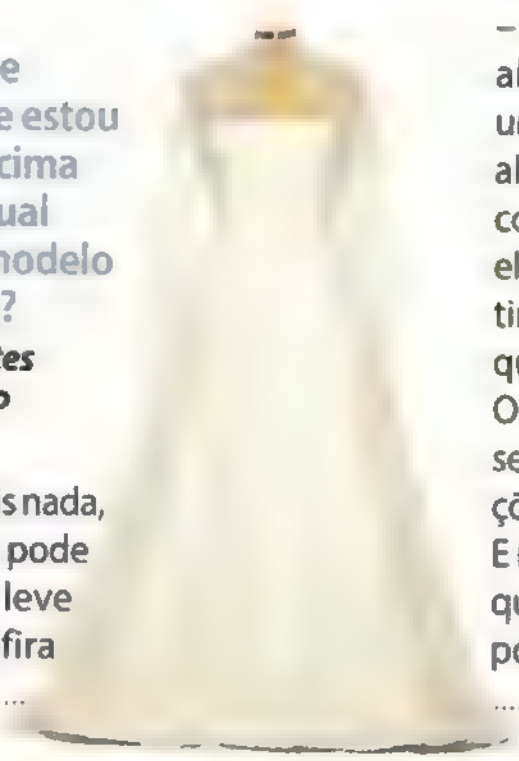
1 Com que tipo de roupa posso usar uma sandália anabela?

Maria da Juliana Lopes
Rio Preto, MG

Praticamente todos, Juliana. O que determinará o estilo da roupa será o salto da sandália. O de couro – mas com tiras finas e desenho requintado – acompanha produções mais sofisticadas e pode ir, sem problemas, a festas e jantares. O de tecido rústico, como cortiça e palha, pede uma produção informal: nada de brilho, transparências ou cores muito escuras. Se for uma anabela com plataforma, então, esqueça qualquer formalidade! Nesse caso, o ideal mesmo são peças mais volumosas, como saias e vestidos amplos e calças jeans com a boca mais larga.

2 Vou me casar e estou bem acima do peso. Qual o melhor modelo de vestido?

Jordana Cortes
São Paulo, SP



Antes de mais nada, o tecido não pode ser fino ou leve demais. Prefira os estruturados, a exemplo do *shantung* e do tafetá. No modelo, abandone os exageros, como mangas e saias supervolumosas e decotes profundos. Valorize, sim, o colo, mas na medida certa: deixe o noivo ansioso por mais! Um excelente recurso para disfarçar braços cheinhos são mangas rendadas, que podem vir avulsas ou costuradas à roupa. E fuja de babados ou detalhes na região do abdome. Deixe-os para a barra da saia ou laterais do vestido. Capriche nas jóias ou bijuterias, mas escolha os modelos discretos. Por fim, quando for ao cabeleireiro fazer o penteado, peça para prender os fios. Isso alonga o pescoço, especialmente se o arranjo valorizar o alto da cabeça.

3 Como posso combinar bermuda e sapatos de salto alto?

Rosilene Marques de Oliveira
Vila Velha, ES

Essa dupla deixa qualquer mulher sensual – e melhor de tudo – sem revelar nada além do necessário. A fim de garantir uma parceria bem-sucedida, no entanto, alguns cuidados são fundamentais. Para começar, prefira as peças na altura dos joelhos ou acima deles e evite calçados com tiras no calcanhar. Dessa maneira, evita que suas canelas pareçam mais grossas. O top dependerá do volume da bermuda, sendo válida a regra de balancear proporções – mescle itens sequinhos com largos. E não pense em tirar do armário as blusas que cobrem completamente o bumbum, pois elas achatam a silhueta.

Fotos: Cacá Bratke, Carlos Bessa, Cintia Sanches, Renato Pezzoto e Victor Almeida

Viva! mais na internet

www.vivamais.com.br

CABELOS

Pela escova perfeita
Alise seus cachos sem sair de casa ou gastar no salão

CULINÁRIA

Carne moída chique
Aprenda a fazer pratos deliciosos – e baratos!

BELEZA

Craque em chá verde?
Teste seus conhecimentos sobre a erva e seque até 6 kg

Patrocínio

Paula Aftimus – paftimus@abril.com.br

Abrace, beije, toque!

Termomêtros da relação, afagos e carinhos aquecem os corações. Então, por que economizá-los?

Tente lembrar quantas vezes por dia você toca seu parceiro. Se parou para pensar e encontrou certa dificuldade, mau sinal. "Assim como é essencial ao bem-estar do indivíduo receber carícias, também é imprescindível dar carícias", defende o psiquiatra Roberto Shinyashiki, de São Paulo. De acordo com o especialista, um simples abraço pode curar dores físicas – imagine então o poder sobre seu relacionamento! Não acredita? Faça um teste: observe casais próximos. Provavelmente, quem troca afagos com mais freqüência costuma reclamar menos da relação. Seja porque faltam palavras ou simplesmente para lembrar ao companheiro que ele a tem ao seu lado, não economize carinhos. Eles fazem uma falta... *V!*

PROVA DE AMOR
Um beijo na testa, na bochecha ou na boca traduz todo o afeto presente na relação

Dar e receber

- Não distribua carinhos só para recebê-los de volta. Abrace o amado porque ele merece, para demonstrar amor, porque sentiu vontade – e não por estar carente.
- Não cobre afagos dele. Eles devem ser, mesmo quando não espontâneos, sinceros. Com exceção daqueles momentos nos quais a solidão toma conta, exigir carícias com freqüência banaliza o ato.
- Mantenha-se receptiva. Responder "o que você está querendo" ao receber um chamego do parceiro não é a melhor maneira de demonstrar o quando gosta dessas meiguices.
- Perceba quando o companheiro – e o relacionamento de vocês – necessita de um afago. "Um marido que vive reclamando pode estar precisando de um carinho na hora de dormir", diz Shinyashiki em seu livro *Carícia Essencial* (Ed. Gente – R$ 27). E, mesmo quando tudo parece bem, lembrar de dizer "eu te amo" através de um beijo ou "você é muito especial" por um rápido cafuné ajuda a aquecer corações.
- Entenda as diferenças entre vocês. Nem todos possuem o hábito de beijar a amada a todo o instante. Alguns, por diversos motivos, são mais contidos. A boa notícia é que, com o tempo – e muito estímulo – mesmo os durões acabam cedendo e, de repente, estão abraçando de supetão suas queridas.

A importância do afago

- Nosso corpo é revestido por cerca de 5 m² de pele, abastecida por quase cinco milhões de terminais nervosos, responsáveis pela transmissão das sensações ao cérebro. As mãos são especialmente hábeis nessa tarefa: só nas pontas dos dedos temos 700 receptores de toques em cada 2 mm de pele.
- Quando uma pessoa é tocada suavemente no ombro por até três segundos, tende a colaborar 68% mais do que se não for encostada, segundo experiência feita nos Estados Unidos.
- O pesquisador norte-americano M. F. Harlow, em seu artigo *Amor em Filhotes de Macacos**, concluiu, após observar o comportamento de macaquinhos diante uma mãe substituta feita de pano e outra de arame, que "a estimulação tátil é tão importante quanto o alimento no desenvolvimento dos comportamentos". Detalhe: a mamadeira estava com a de metal e, mesmo assim, os animais preferiam a de tecido!
- "O toque é capaz de aliviar a dor, a depressão e a ansiedade", garante a terapeuta norte-americana Kathleen Keating, autora do livro *A Terapia do Abraço* (Ed. Pensamento – R$ 12).

* M. F. Harlow e M. K. Harlow: *Social deprivation in monkeys. Scientific American*, nº 207.

AVISO: esta seção pode conter material inadequado para menores de 14 anos

PARTE INTEGRANTE DAS REVISTAS ANAMARIA ED 603 C AUDIA ED 560 CONTIGO ED 1702, MINHA NOVELA ED 457, SOU + EU ED 76 TITTI ED 298 VIVA MAIS ED 448. NÃO PODE SER VENDIDA SEPARADAMENTE.

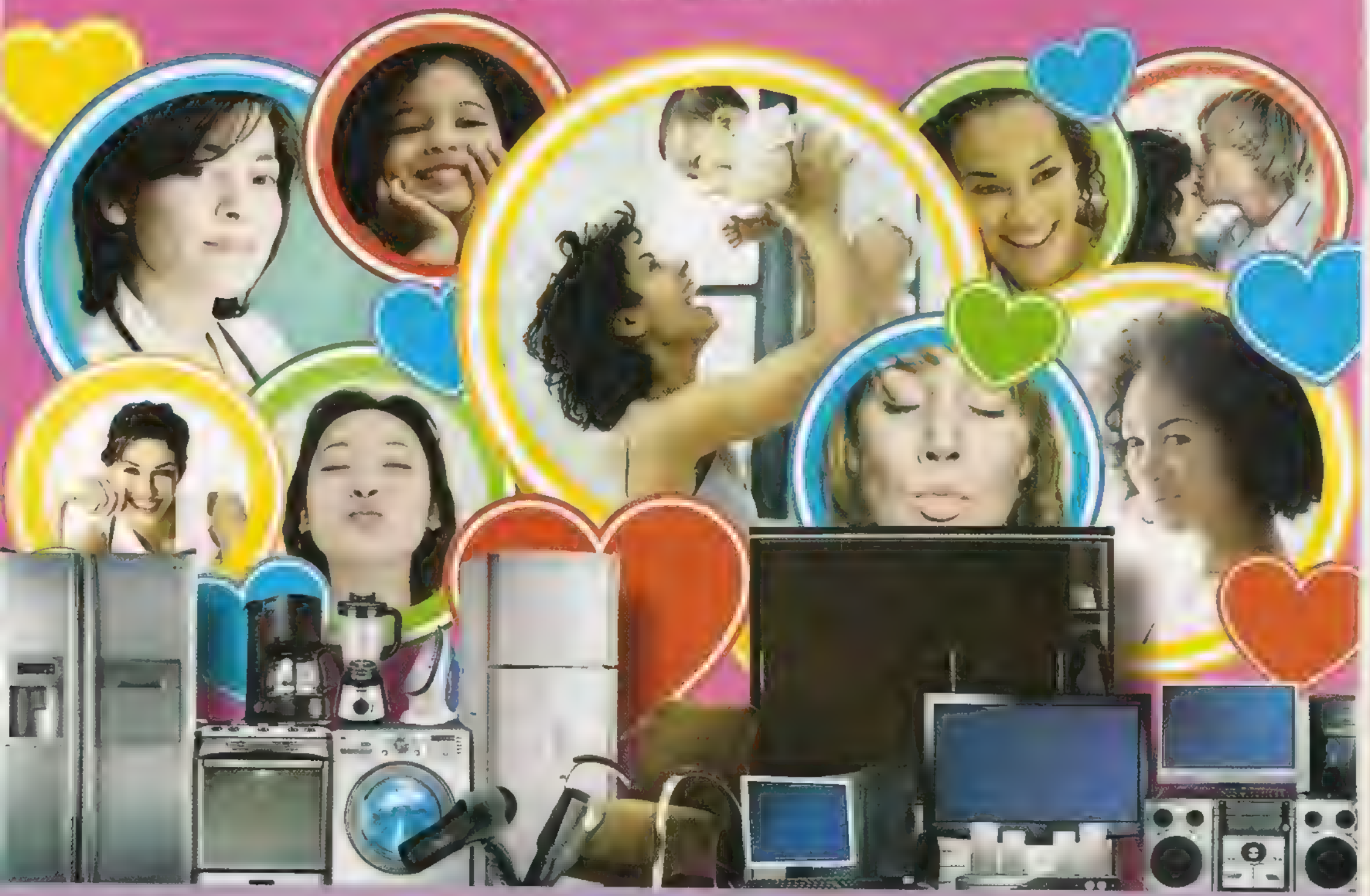
Mãe merece sempre a nossa total dedicação

CASAS BAHIA

DEDICAÇÃO TOTAL A VOCÊ

www.casasbahia.com.br

O presente que sua mãe sempre sonhou está nas Casas Bahia



MÃES, PARABÉNS PELO SEU DIA!

Para você que acorda e dorme só pensando na sua família, no bem-estar e felicidade de todos, que se desdobra em várias para cumprir com toda a sua agenda da melhor maneira possível. Corre para cá, corre para lá. Consegue conciliar a escola dos filhos, a reunião do trabalho, o jantar do marido e os eventos sociais com o maior bom humor. Você, mulher de mil e uma utilidades, que ainda se conserva linda para você mesma e para eles, nós tiramos o chapéu. Com muita classe, esforço e todo o amor do mundo, você se doa, integralmente, aos seus filhos. Não bastasse a jornada mais do que dupla, você ainda é o alicerce de toda essa estrutura chamada família. Essa é a homenagem das **Casas Bahia**, que assim como todas as mães, tem **"dedicação total a você"**! É por isso que estamos sempre por perto, para ajudá-las a desempenhar todos esses papéis da melhor maneira possível, oferecendo variedade e qualidade de produtos, com facilidade de pagamento e atendimento totalmente dedicado a você. Feliz Dia das Mães!

SUMÁRIO

Mulheres polivalentes.....3
Cuidados de efeito.....6
Um novo conceito de cozinha.....8
Viva melhor!.....10
Sonho de consumo.....12
Praticidade à mão.....14
Lado a lado.....16
Prontos para ajudar.....18
No aconchego do lar.....20
Todo dia é dia.....22
Em alta resolução.....23
Dia-a-dia prático.....24

CASAS BAHIA DEDICAÇÃO TOTAL A VOCÊ

MULHERES POLIVALENTES

ir à academia
levar filhos à escola
reunião às 14h
passar no supermercado
ir ao médico às 18h
jantar às 20h...

Ser mãe, esposa e profissional não é uma tarefa fácil. Mas as mulheres garantem que, além de darem conta do recado, é muito prazeroso

Um dia com 24 horas não basta para os diversos papéis que as mães desempenham. Trabalham, estudam, ficam lindas... tudo com dedicação, sem descuidar da família e da casa. E as jornadas múltiplas são cumpridas com muito talento, diga-se de passagem! Afinal, elas são verdadeiras guerreiras multifuncionais, que conquistaram seu espaço, provando que podem ser felizes em todos os campos de suas vidas. E os filhos? Ah, os filhos... Nunca são um fardo para essas mulheres incríveis. Ao contrário. Eles dão muito mais vida e alegria ao cotidiano.

Mãe estudante Você divide o seu tempo entre os cadernos e as crianças, as provas e as fraldas. Conciliar estudos e filhos requer concentração em dobro. É preciso absorver tudo aquilo que foi ensinado em sala de aula e, em casa, haja pique para cuidar, brincar e colocar as crianças na linha. No entanto, com determinação e jogo de cintura, você consegue superar o obstáculo do tempo e do cansaço (está sempre à espera do fim de semana para uma merecida pausa!). No dia seguinte, lá está você de novo, entre canetas e mamadeiras.

Dica: Aproveite para estudar enquanto as crianças dormem. Ou tente descansar ao mesmo tempo.

Na malhação Desde jovem, você tem o hábito saudável de malhar. Natação, musculação, tênis, vôlei... Falou em se mexer, lá está você: pronta para fortalecer músculos e suar, literalmente, a camisa. Os filhos também acabam entrando na dança. Na dança, no judô, no futebol, na natação...E, com toda disposição, você leva os filhos para as escolinhas, academias, quadras... É assim que concilia os compromissos, malhando diversas vezes ao dia, não só na academia como em casa, com tantas tarefas que a esperam.

Dica: Enquanto o seu filho está nas aulas de esporte, faça o mesmo e ganhe tempo.

Ela bate o cartão Quando a licença-maternidade acaba, dá aquele aperto no coração. Chegou a hora de deixar o filho aos cuidados de outra pessoa. O dever fala mais alto e você precisa sair de casa e encarar horas e horas de trabalho. Entre uma tarefa e outra, você dá alguns telefonemas para saber se está tudo bem. Só assim o coração de mãe preocupada se acalma. Afinal, além de mãe, você tem uma vida profissional e precisa estar feliz também com este papel, para criar seu filho com alegria e prazer. Chegando em casa, a jornada continua. Filho, marido, casa pra arrumar... Ufa! Haja dedicação e... disposição!

Dica: Para não morrer de saudades da criançada, passe para almoçar em casa.

Dedicação total a você!

Para uma mãe superatarefada, nada melhor do que presentes úteis e práticos.

Pura beleza Para uma mulher, estar bonita é fundamental. Mesmo com a agenda lotada você sempre arruma um jeitinho de visitar o salão de beleza para dar uma caprichada no visual: corte de cabelo, depilação, limpeza de pele. Cuidar da aparência, para você, é muito importante.

Dica: Tente marcar sempre o primeiro horário no salão. O período da manhã, geralmente é mais vazio

Administradora do lar Não é porque você trabalha em casa que o seu dia-a-dia é fácil, sem nenhum estresse. Cuidar da arrumação do lar, as finanças, o bem-estar, a alimentação de todos e, ainda, levar os filhos na escola, não é pra qualquer um. Mas a explicação é simples: graças à capacidade que a mulher tem de fazer mil coisas ao mesmo tempo, tudo sai conforme planejado.

Dica: Está cansada com tantos afazeres? Compre um congelado gostoso ou peça para os filhos ou marido preparem o jantar

Aumente o som

O MP4 Video Player Suzuki SZ9910A FM possui 1GB de memória e combina muito com a sua mãe! O aparelho tem design moderno e compacto. Tem formatos compatíveis em ASF, MP3, WAV e WMA, o rádio FM e conexão USB.

À vista: 129,90

0 + 10 X 12,99

sem juros no cartão

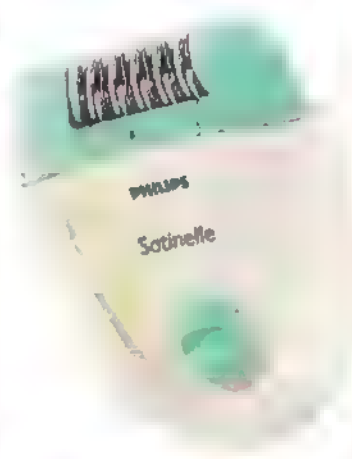
Pronta para a praia

O Depilador Satinele HP2843, da Philips, é um excelente amigo para todas as horas. Com 2 velocidades, a mais intensa remove pêlos mais grossos, enquanto a segunda elimina os mais finos. Vem com cabeças laváveis e removíveis.

À vista: 149,90

0 + 10 X 14,90

sem juros no cartão



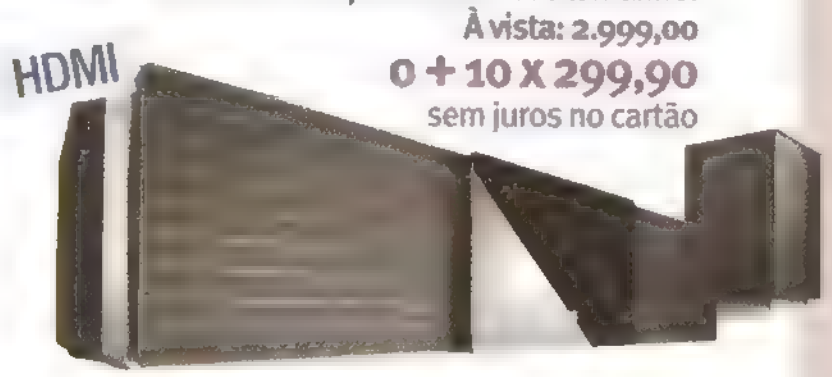
Para relaxar

Nada melhor do que se esparramar no sofá e curtir um bom filme. Ao lado do marido e dos filhos, isso fica mais gostoso. O Home Theater HTS8100, da Philips, 600 W RMS, com tecnologia Ambisound, fornece imagens nítidas. Qualquer mãe vai adorar um presente desse tamanho!

À vista: 2.999,00

0 + 10 X 299,90

sem juros no cartão



Sempre à mão

O Notebook Positivo Z85 tem design, estilo, mobilidade e alta tecnologia.Fácil de ser transportado, ele traz webcam integrada e grava e lê DVD e CD.

À vista: 1.999,00

0 + 10 X 199,90

sem juros no cartão

CONFIRA NO SITE WWW.CASASBAHIA.COM.BR A LOJA MAIS PERTO DE VOCÊ.

CUIDADOS DE EFEITO

O cabelo é uma das principais armas de sedução das mulheres. Por isso, invista nas novidades do mundo da beleza e aproveite para ficar ainda mais bonita

10x de R$ 28,99 sem juros no cartão

R$ 289,90 à vista

Adeus aos pêlos

O Depilador Satinelli Massage HP 6462, da Philips, tem sistema de discos rotativos, massageador ativo e dois ajustes de velocidade. Com bateria recarregável, funciona sem fio e é bivolt.

10x de R$ 12,99 sem juros no cartão

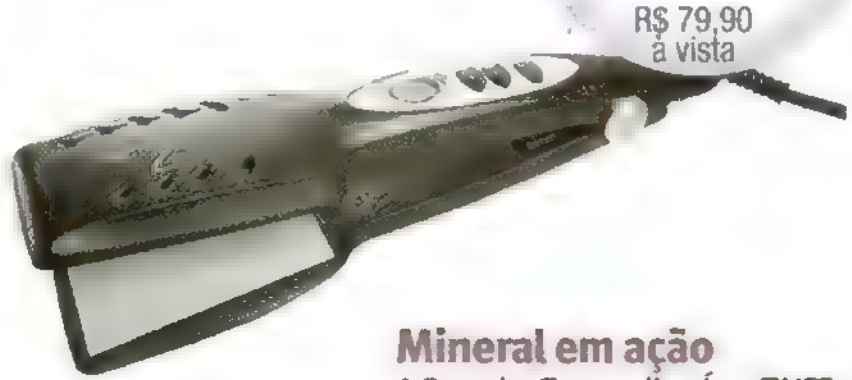
R$ 129,90 à vista

Para moldar

Você pode alisar ou fazer ondas com a Prancha Profissional Gama Ceramic Íon. Os patins ionizados combinados com a alta temperatura, ajudam a conservar a umidade dos cabelos e reduzem os danos dos mesmos.

8x de R$ 9,99 sem juros no cartão

R$ 79,90 à vista

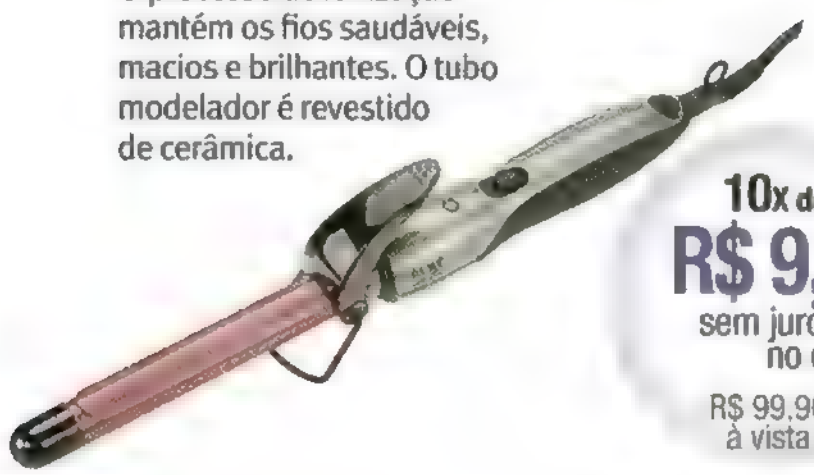


Função dupla

A Prancha Íon Cerâmica, Remington, seca e alisa em uma só etapa, dispensando o uso do secador. Pode ser usada nos cabelos secos ou úmidos. O tratamento de ionização, elimina o frizz e a eletricidade estática dos fios.

Ondas vermelhas

O Modelador Ceramic Infrared, Gama, emite ondas infravermelhas que agem de dentro para fora protegendo a saúde dos cabelos.
O processo de ionização mantém os fios saudáveis, macios e brilhantes. O tubo modelador é revestido de cerâmica.



10x de R$ 9,99 sem juros no cartão

R$ 99,90 à vista

Mineral em ação

A Prancha Tourmaline Íon, TAIFF, traz os benefícios do mineral turmalina, que emite íons negativos naturalmente, para os cabelos. Eles neutralizam a eletricidade estática e selam as cutículas dos fios, deixando-os mais macios e brilhantes.

10x de R$ 15,99 sem juros no cartão

R$ 159,90 à vista

CASAS BAHIA
Dedicação total a você!
Acordou atrasada? O cabelo não está legal? Passe a mão na chapinha e fique linda em um minuto!
10x de R$ 13,99 sem juros no cartão
R$ 139,90 à vista
Alisa e seca
Com exclusivo sistema ultraliss, o Secador Lissima, da Arno, vem com acessório alisador que contém placas nas quais os fios de cabelo penetram durante a modelagem, permitindo obter um alisamento rápido, fácil e eficiente. Com 3 temperaturas e 2 velocidades.
10x de R$ 13,99 sem juros no cartão
R$ 139,90 à vista
Vento quente
O secador da linha ionizada da TAIFF, Maxx Íon, evita os fios rebeldes, fecha as cutículas e neutraliza a eletricidade estática, refletindo fios luminosos e macios.
7x de R$ 9,99 sem juros no cartão
R$ 69,90 à vista
Alça prática
O Secador Fusion 3000 Pro, da Mallory, pode ser levado a qualquer lugar. Bivolt, ele tem uma potência de 1800 W, 2 velocidades e 3 temperaturas. E ainda traz um alça para pendurá-lo onde quiser.
10x de R$ 14,99 sem juros no cartão
R$ 149,90 à vista
Jato certeiro
O Secador Mystere 3000 Íon, da Gama, tem três temperaturas, duas velocidades, função de jato de ar frio e dispositivo de íons negativos. Tudo isso para o seu cabelo ficar impecável!
Multifuncional
Ele seca, alisa, protege e deixa as madeixas invejáveis. O Secador Lissima Ionic & Ceramic for Elite, da Arno, faz tudo isso sem danificar os fios. Emite íons, tem 2 temperaturas e velocidades e botão de ar frio.
10x de R$ 19,99 sem juros no cartão
R$ 199,90 à vista
CASAS BAHIA: O PRESENTE CERTO PARA DEIXAR SUA MÃE AINDA MAIS BONITA.

UM NOVO CONCEITO DE COZINHA

As cozinhas estão cada vez mais modernas e bonitas. Isso, graças aos novos designs dos eletrodomésticos que tornam o lugar ainda mais aconchegante

10x de **R$ 249,90** sem juros no cartão

R$ 2.499,00 à vista

Arredondado

O Refrigerador Ativel BRM 47BB, da Brastemp, está de cara nova. Agora ele vem com um design arredondado. Possui sistema Frost Free, que não precisa descongelar nunca. E sua capacidade é de 403 litros.

FROST FREE

10x de **R$ 129,90** sem juros no cartão

R$ 1.299,00 à vista

Clean e simpático

O refrigerador DC 39A, da Electrolux, tem duas portas, design arredondado, descongelamento automático no refrigelador, e não agride a camada de ozônio. A cor branca é para combinar com tudo na sua cozinha!

10x de **R$ 139,90** sem juros no cartão

R$ 1.399,00 à vista

Água gelada

Se você gosta de praticidade, o Refrigerador Consul Master CRP 38, tem a sua cara. Além do dispenser de água filtrada na porta, apertando apenas um botão ele descongela sozinho. Tem linhas arredondadas.

10x de **R$ 269,90** sem juros no cartão

R$ 2.699,00 à vista

Chique e ecológico

Para ajudar o meio-ambiente, o Refrigerador Frost Free KDN 43, Inox, Bosch, é 100% ecológico. Tem função férias, reduz automaticamente o consumo de energia nos períodos em que for menos utilizado. O freezer é mais profundo, tamanho GG, com capacidade de 403 litros e prateleiras de vidro.

INOX

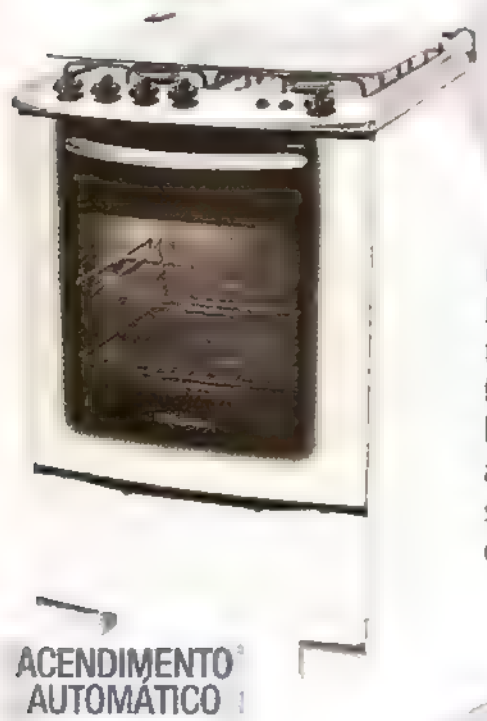
Dedicação total a você!

Um dos lugares mais gostosos da casa é a cozinha. Entre e fique à vontade.

CASAS BAHIA

10x de R$ 89,90 sem juros no cartão

R$ 899,00 à vista



ACENDIMENTO AUTOMÁTICO

Mestre-cuca

Preparar aquela comidinha saborosa requer um bom equipamento. O fogão 56 SE, da Electrolux, de 4 bocas, tem forno autolimpante, acendimento automático, sistema de segurança de gás, botões removíveis e o menor consumo de gás.

10x de R$ 119,90 sem juros no cartão

R$ 1.199,00 à vista

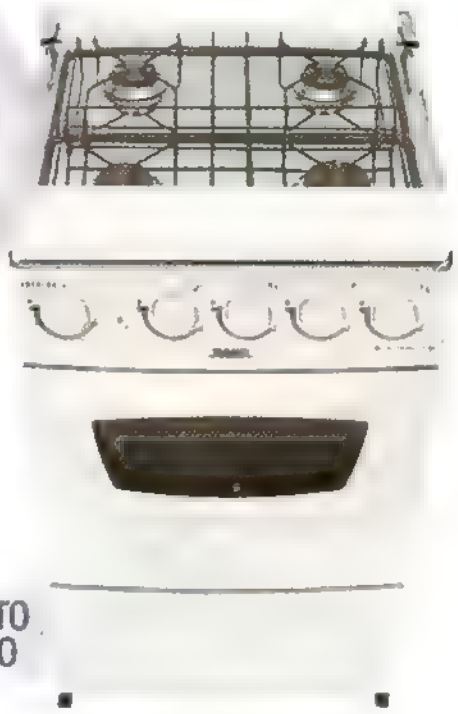
ACENDIMENTO AUTOMÁTICO

Limpeza total

O novo Fogão Brastemp Clean de 6 bocas é uma linha de fácil limpeza, que possui queimadores com capas esmaltadas, botões removíveis e a mesa selada em aço inox, com cantos arredondados que não acumulam sujeira nos cantinhos. Acendimento automático e iluminação central no forno.

10x de R$ 39,90 sem juros no cartão

R$ 399,00 à vista



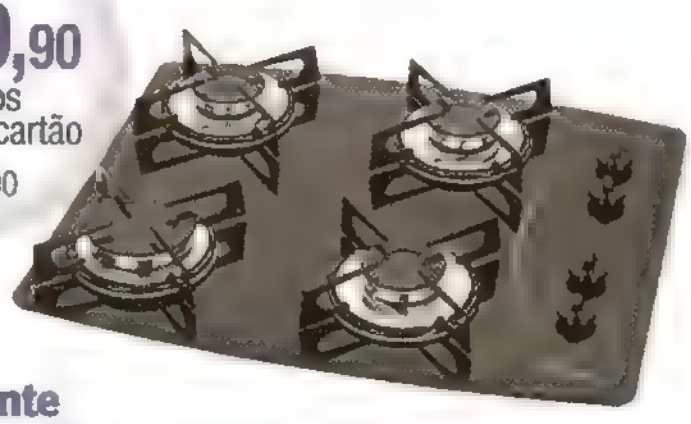
ACENDIMENTO AUTOMÁTICO

Chefs na cozinha

Fogão 4 bocas Supreme, Dako, é bivolt, tem acendimento automático de mesa e forno, trava de segurança e tampa de vidro temperado.

10x de R$ 49,90 sem juros no cartão

R$ 499,00 à vista

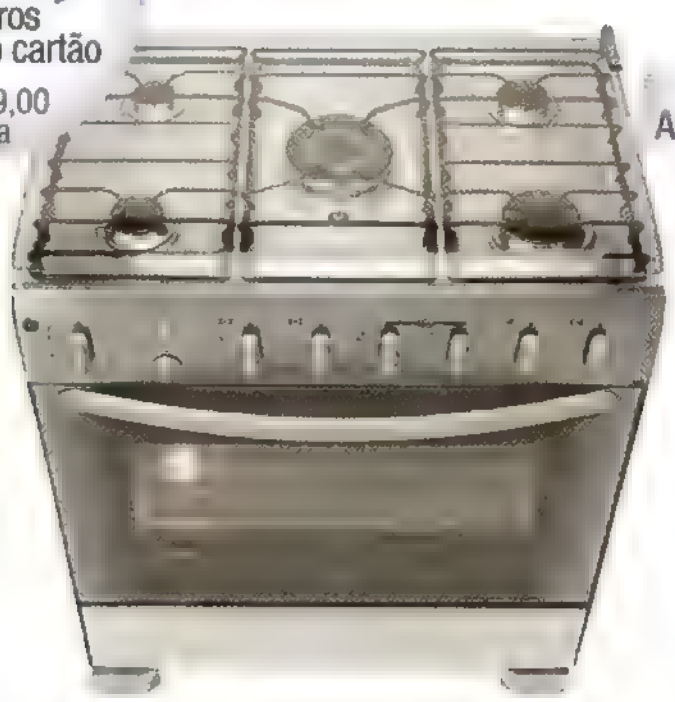


Apaixonante

A sua cozinha vai ficar supermodema com o fogão de embutir, CookTop, da Fischer.
Com 4 bocas e na cor preta, ele tem o acendimento automático e um design funcional e inovador.

10x de R$ 129,90 sem juros no cartão

R$ 1.299,00 à vista



ACENDIMENTO AUTOMÁTICO / INOX

Chama central

O fogão Classical, GE, de cinco bocas, tem o acendimento automático, um queimador central tripla chama, timer, duas grades autodeslizantes, luz no forno e acabamento inox.

Gourmet crescente

CASAS BAHIA: OS ÚLTIMOS LANÇAMENTOS DO MERCADO PARA DEIXAR SUA CASA MAIS COMPLETA.

Dedicação total a você!

Está cansada da correria e da rotina? Tire um tempo para você e tenha novas idéias.

VIVA MELHOR!

Cair na rotina é quase inevitável. Mas passar por ela e incrementar o dia-a-dia é uma maneira de descobrir coisas novas e de se sentir mais feliz

Seja em casa, no trabalho ou consigo mesma, é sempre possível melhorar. Ganhar tempo, relaxar mais, dar uma guinada na carreira... Às vezes, tudo parece bagunçado e a gente tem dificuldades para se concentrar no que precisa ser feito. Reclama bastante da falta de tempo e sonha com mais qualidade de vida. Mas com algumas atitudes simples, tudo pode mudar de figura. Quer ver só?

O que você realmente gosta, reflete em uma vida muito mais feliz. Além de se sentir realizada, você fica mais bonita e disposta para correr atrás de seus ideais.

Em casa

• Seu dia vai ser agitado amanhã? Então, hoje à noite, faça uma lista de todos os seus compromissos. Estabeleça horários para realizá-los. Tudo bem, pode ser que as coisas mudem no meio do caminho, mas só de ter uma rotina organizada na sua cabeça, tudo acaba fluindo mais facilmente.

• O mesmo vale para as suas roupas. Se você é do tipo que nunca sabe o que vestir, para não perder tempo, deixe o modelito separado antes de dormir. Você só tem a ganhar.

• Evite se sobrecarregar à toa. Se você puder delegar tarefas, faça. Por isso, ao invés de você fazer absolutamente tudo sozinha, que tal pedir ao seu parceiro para levar as crianças ao colégio algumas vezes por semana? Peça ajuda, não vai se arrepender.

• Se você fica enlouquecida com o cardápio diário da família, uma dica: todo domingo, programe o que vai ser feito durante a semana inteira e o que precisa ser comprado. Assim, você já vai logo ao que interessa, ao invés de quebrar a cabeça na hora de cozinhar.

ORIENTAÇÃO DETALHADA SOBRE O PROCESSO COMERCIAL NO VERSO DESTA REVISTA

Um tempo para você

• Tome um café-da-manhã calmamente, nem que tenha que acordar alguns minutinhos mais cedo para isso. Lembre-se que é nesta refeição que você deve consumir 25% dos nutrientes do dia todo. Além do mais, este momento é importante para você despertar e recarregar as energias.

• Se não der tempo de freqüentar academia, faça do seu dia-a-dia um momento de ginástica. Por exemplo: depois do almoço, dê uma caminhadinha. Ou, no trabalho, use as escadas ao invés do elevador.

• Tente dormir bem. Ter um sono de qualidade é fundamental para seguir bem os dias.

• Sorria mais. Nem que comece com um sorriso forçado. Com bom humor, qualquer vida fica mais saudável.

• Já experimentou fazer atividades manuais? Mesmo que você não leve muito jeito, tente alguma coisa, como pintura, bijuteria, dobradura... Qualquer tipo de artesanato relaxa a cabeça.

Trabalho

• Aproveite o tempo que você passa parada no trânsito para fazer coisas produtivas, como ouvir pelo rádio cursos de idiomas, livros falados (os chamados "audio books"). Se você for do tipo que tem muitas idéias durante o trajeto, leve um gravador (já que no carro não dá para escrever) para registrá-las.

• Busque o seu melhor, valorize seus pontos fortes. Não precisa ser arrogante, é claro, mas também não diminua suas conquistas, deixe os outros saberem sobre elas.

• Para crescer na vida profissional, é importante observar os colegas, não apenas fazer o seu trabalho e pronto. Procure aprender com seus superiores, veja como eles resolvem as situações e não tenha medo de tirar suas dúvidas.

• Atualize-se sempre. Veja as novidades da sua área, faça buscas pela internet. Também é importante estar antenada com o que acontece no mundo, lendo jornais, vendo noticiários pela tevê, escutando rádio...

• Se tiver a chance, aprenda outro idioma. Isso fará toda diferença na sua carreira, seja para ser promovida na empresa em que está, ou para conseguir um emprego mais interessante.

• Invista em cursos relacionados à sua área. Eles são muito importantes para você enriquecer seus conhecimentos e o seu currículo.

SÓ NAS CASAS BAHIA VOCÊ ENCONTRA A MAIOR LINHA DE PRODUTOS PELO MENOR PREÇO.

Tratamento exclusivo

A Prancha Ceramic Laser Íon Infrared, Gama, emite ondas infravermelhas longas e íons que agem de dentro para fora protegendo a saúde dos cabelos.

À vista: 229,90

0 + 10 X 22,99

sem juros no cartão Casas Bahia

Funcional

Para aquecer, assar, tostar, gratinar e grelhar. O Grill Britânia Mega possui chapa antiaderente, controle de temperatura e lâmpada piloto.

À vista: 189,90

0 + 10 X 18,99

sem juros no cartão

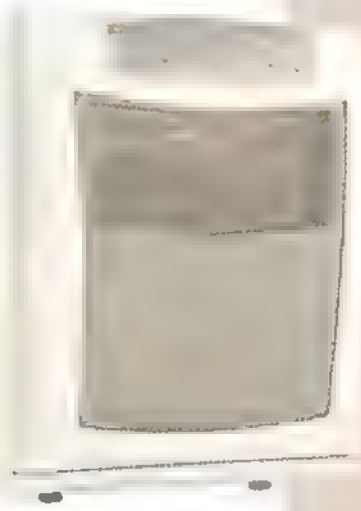
Tudo limpo

A Lavadora BLE 20, Brastemp, possui 6 programas, um para cada tipo de louça, que permite lavar desde cristais até panelas. Além disso, tem 8 serviços e lava louças de até 8 pessoas.

À vista: 1.599,00

0 + 10 X 159,90

sem juros no cartão



Turbinada

A TV digital LB7DF, de 42", da LG, tem tela LCD, sintonizador digital integrado, FULL HD com máxima qualidade de imagem, 3 conexões HDMI e USB para fotos e músicas.

À vista: 5.999,00

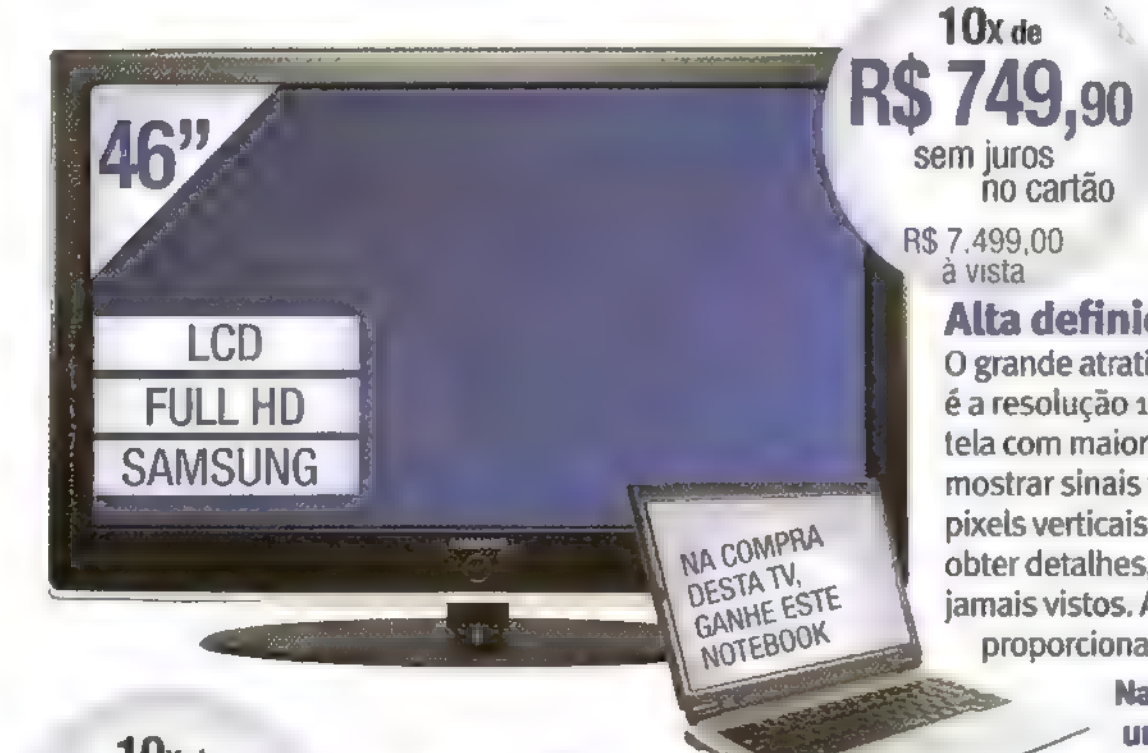
0 + 10 X 599,90

sem juros no cartão

* A qualidade e o formato do sinal digital podem variar de acordo com a transmissão do programa pela emissora. Imagens reproduzidas no ponto-de-venda são meramente ilustrativas e visam representar a melhor qualidade de sinal High Definition (HD) e em formato 16:9

SONHO DE CONSUMO

As novidades do mundo hi-tech não param de chegar e, com elas, designs inovadores que combinam com a decoração de qualquer ambiente. As mães vão adorar!



10x de R$ 749,90 sem juros no cartão
R$ 7.499,00 à vista

Alta definição

O grande atrativo da TV 46' Samsung é a resolução 1 080p Full HD, uma tela com maior número de pixels para mostrar sinais transmitidos a 1 080 pixels verticais. Com isso é possível obter detalhes, profundidade e clareza jamais vistos. A tecnologia Wide Color proporciona cores mais brilhantes.

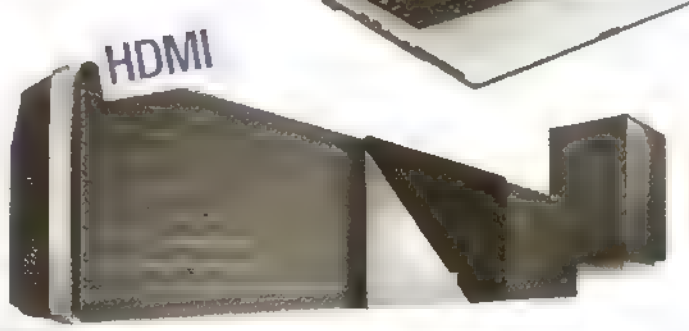
Na compra desta TV você ganha um Notebook Positivo Z63

10x de R$ 29,90 sem juros no cartão
R$ 299,00 à vista

Diversão

O DVD Player Hyper Vision, HD 870, Samsung, tem design sofisticado e *slim*. Com uma interface digital HDMI, transfere áudio e vídeo de alta definição, sem perda de sinal. Reproduz multiformatos e arquivos MP3 e WMA. Permite ajustar as imagens do DVD para o tamanho da tela da TV.

10x de R$ 299,90 sem juros no cartão
R$ 2.999,00 à vista



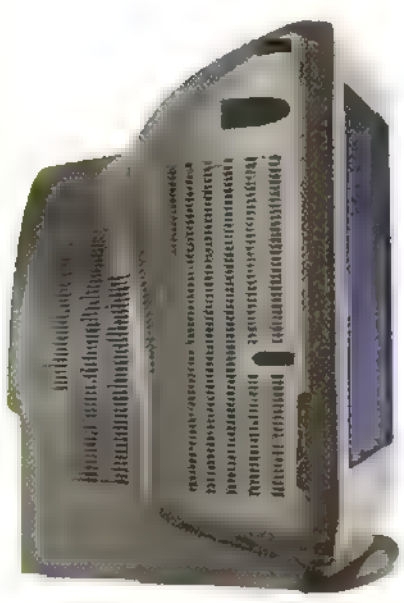
Cinema em casa

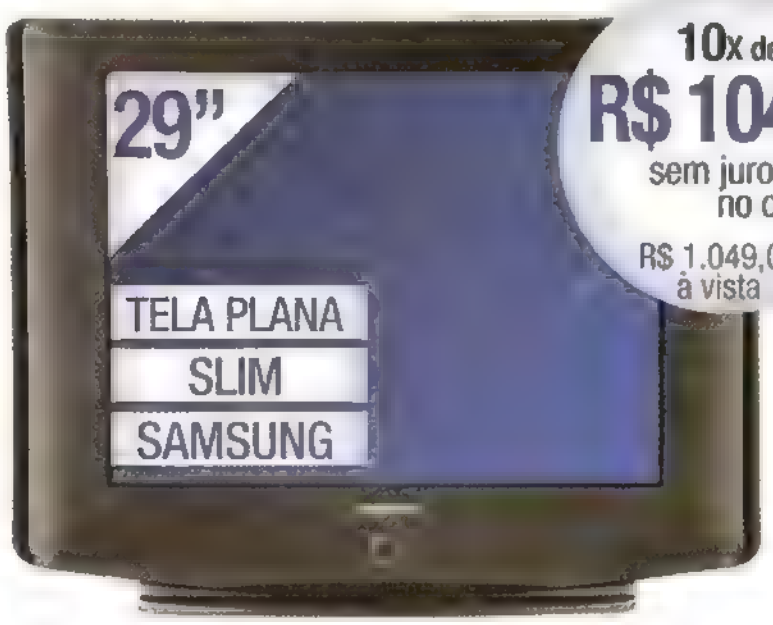
Agora você não precisa mais sair de casa para assistir as mega-produções de filmes e shows. Isso porque o Home Theater HTS8100, da Philips, com tecnologia Ambisound, produz som surround multicanal completo. Também oferece 600 W RMS e HDMI 1 080p que proporcionam som e imagem perfeitos.

10x de R$ 52,90 sem juros no cartão
R$ 529,00 à vista

Linhas e curvas

Curta o design de uma TV completamente *flat*! A Philips Slim Tela Plana, de 21', oferece um desempenho de som e imagem de alta qualidade. Além disso, usa um tubo CRT de menor diâmetro para montar uma TV até 40% mais fina do que os televisores convencionais.





10x de R$ 104,90 sem juros no cartão
R$ 1.049,00 à vista

Pura elegância

Um novo conceito está por trás da TV 29' Samsung Slim Tela Plana. Além do tamanho compacto, tem profundidade 17% menor do que os televisores convencionais e traz a tecnologia Nano Pigmentos. Assim, mantém imagens de qualidade superior, com brilho e cor intensas e maior contraste.

Dedicação total a você!

Reúna os amigos para uma tarde animada. Um bom show, ou uma sessão de filme, cai bem.

CASAS BAHIA

10x de R$ 79,90 sem juros no cartão
R$ 799,00 à vista

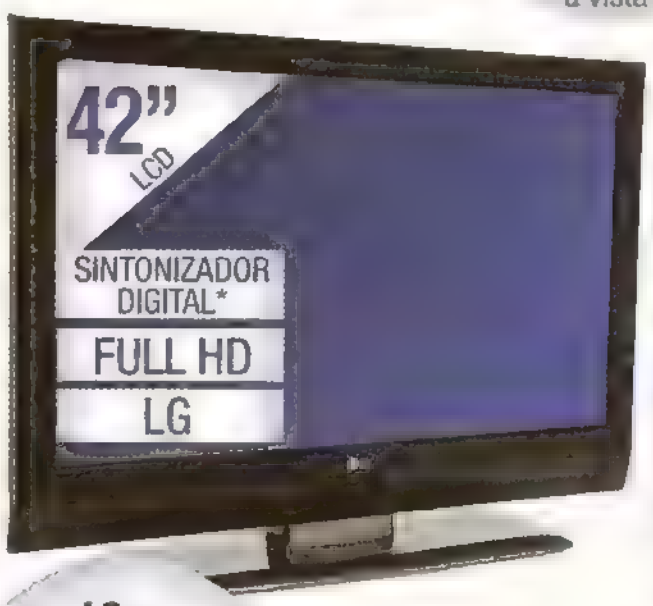
Cabe no bolso

Portátil e prática, a filmadora Mini, da Samsung, apesar do tamanho, traz enormes vantagens dentro dela. A lente de zoom óptico de 34 X alcança e capta as imagens mais distantes, sem perder a qualidade. Também oferece opção de filmar em formato widescreen e visualizar no display de LCD 2,5" da filmadora.

10x de R$ 799,90 sem juros no cartão
R$ 7.999,00 à vista

Experiência visual

Já pensou naquelas imagens incríveis e bem definidas na tela da televisão da sua casa? Com a TV 52' Philips PFL5432 LCD B Diamond Full HD, isso é possível. A tela Full HD possui resolução widescreen de 1 920 x 1 080p. Garante qualidade de imagem, sem tremores, com brilho e cores excepcionais.



10x de R$ 599,90 sem juros no cartão
R$ 5.999,00 à vista

Múltiplas vantagens

Não bastasse ser bonita, tem que ser polivalente. Assim é a TV DIGITAL 42" LCD FULL HD, da LG, que garante uma imagem perfeita com tanta tecnologia. Além disso tem HDTV Ready, pronta para TV digital. Também oferece três conexões HDMI, mais conexão USB, fotos e músicas. Sintoniza sinal digital e analógico. Também possibilita que cada emissora exiba mais de uma programação ao mesmo tempo.

* A qualidade e o formato do sinal digital podem variar de acordo com a transmissão do programa pela emissora. Imagens reproduzidas no ponto-de-venda são meramente ilustrativas e visam representar a melhor qualidade de sinal High Definition (HD) e em formato 16:9.

FUNÇÃO KARAOKE COM PONTUAÇÃO

Soltando a voz

Quem canta os males espanta, por isso, nada melhor do que música para alegrar. O DVD Player Slim, com Karaokê, da Philips, tem canções legendadas e conta a pontuação. O menu traz três idiomas – português, inglês e espanhol. E o sistema de som é dolby digital.

10x de R$ 129,90 sem juros no cartão
R$ 1.299,00 à vista

Na medida certa

O formato da tela em widescreen e acabamento "black piano", da televisão de 22' LCD LS4R, da LG, é um luxo à parte. Nem muito grande, nem muito pequena, tem uma resolução de 1 680 x 1 050 pixels, HDTV Ready e entrada HDMI. Disponível em três idiomas – português, inglês e espanhol.

NAS CASAS BAHIA TEM A MAIOR VARIEDADE E OS ÚLTIMOS LANÇAMENTOS EM TECNOLOGIA.

PRATICIDADE À MÃO

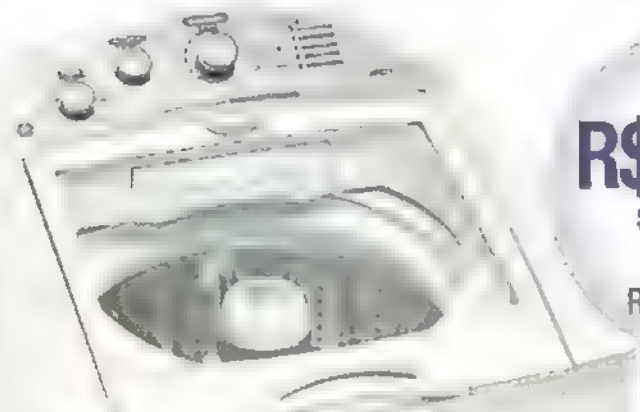
As tarefas do lar são muitas, por isso, não fique só na função dos afazeres. Recorra às facilidades dos eletrodomésticos e seja prática

10x de
R$ 99,90
sem juros no cartão
R$ 999,00 à vista

Fácil de usar

A lavadora Brastemp Clean BWC07, é muito prática. Tem um painel eletrônico lateral, 12 programas, capacidade para 7 kg e uma função turbo performance, indicada para lavagem de roupas mais pesadas e sujas

7 kg



10x de
R$ 149,90
sem juros no cartão
R$ 1.499,00 à vista

Peso pesado

A Lavadora de Roupa King Capacity 15 Kg é o superlançamento da GE! Com 35 programas de lavagem e trava de segurança na centrifugação, ela ainda oferece 6 opções de ciclos ecológicos e vem com nível automático de água.

15 kg

10x de
R$ 37,90
sem juros no cartão
R$ 379,00 à vista

Limpeza profunda

O Tanquinho Lavete, da Arno, está pronto para desencardir as roupas mais sujas.
Ele possui painel explicativo, 3 programas de lavagem com molho automático e dupla capitação de pêlos e fiapos! Capacidade 5 kg.

10 kg

10x de
R$ 99,90
sem juros no cartão
R$ 999,00 à vista

Limpa de verdade

Se a família é grande, a lavadora de roupas Maxi, da Dako, atende todas as suas necessidades. Com capacidade para 10 kg, ela tem 8 programas, 4 níveis de água, filtro antifiapos e é supereconômica no consumo de energia.

10x de
R$ 149,90
sem juros no cartão
R$ 1.499,00 à vista

Pura maciez

A Secadora BSR24, Brastemp, deixa as roupas macias, sem estragá-las, pois possui ciclos diferentes para tecidos delicados, sintéticos ou de algodão. Tem 7 programas de secagem, programa amaciante e mecanismo anti-rugas, que evita a formação de vincos.

CASAS BAHIA
Dedicação total a você!
Teve um dia cansativo? Coloque uma comidinha pronta no microondas e relaxe!
10x de R$ 26,90 sem juros no cartão
R$ 269,00 à vista
Para todos usarem
O Forno Microondas ST357, da Panasonic, tem capacidade para 22 litros. Ele vem com 9 receitas pré-programadas, uma por tecla, com 10 níveis de potência e descongelamento inteligente.
10x de R$ 199,90 sem juros no cartão
R$ 1.999,00 à vista
Como um coração de mãe
A Lava Louça Eletrônica BLE12 Convenience, da Brastemp, é perfeita para uma grande família, pois lava louças de até 12 pessoas. Com 7 programas, limpa desde peças finas até panelas.
Charmoso
A nova cor prata, do Microondas GT517, da Panasonic, incrementou mais ainda o eletrodoméstico. Ele vem com sensor de cozimento, 10 níveis de potência, capacidade para 27 litros, painel simples toque e 6 receitas.
10x de R$ 49,90 sem juros no cartão
R$ 499,00 à vista
PRATA
10x de R$ 36,90 sem juros no cartão
R$ 369,00 à vista
Bom de memória
Com a exclusiva tecla "Do Meu Jeito", o Microondas BMS35, da Brastemp, guarda na memória como você gosta dos seus pratos. Também tem o "Menu Saúde" que traz duas teclas fáceis para o preparo de peixes e legumes. Tem 11 níveis de potência.
10x de R$ 46,90 sem juros no cartão
R$ 469,00 à vista
GRILL
Na hora da pressa
Nada melhor do que recorrer ao microondas, quando estamos com pressa. O modelo ME28G, da Electrolux, possui 28 litros de capacidade, vem com timer, tecla "manter aquecido", descongelamento rápido, dourador e grill.
AS CASAS BAHIA TÊM O PRODUTO QUE COMBINA COM A SUA CASA E A PRESTAÇÃO QUE COMBINA COM O SEU BOLSO.

Dedicação total a você!

Para viver bem com a sua mulher e em família, é preciso respeitar o espaço um do outro.

LADO A LADO

Ter a parceria e o amor de uma mulher é um dos grandes segredos para os homens trilharem um caminho pessoal e profissional de sucesso

Se você não acredita muito no ditado "Por trás de um grande homem há sempre uma grande mulher", está na hora de rever seus conceitos. Pare e pense: o que seria do seu dia-a-dia se não fosse a cumplicidade e o amor da sua esposa? Mas o dito popular também vale ao contrário, claro. Até porque, para uma vida pessoal de sucesso, de qualquer indivíduo, não há nada como estar bem com a pessoa amada, com bases familiares sólidas, como respeito, confiança e amor. Mas ser feliz ao lado da sua mulher não faz bem só ao coração. Sentir-se seguro dentro do seu relacionamento fortalece a auto-confiança, ajudando, até mesmo, no campo profissional. Afinal, auto-estima em ordem é fundamental para que um crescimento aconteça.

Cumplicidade sempre

Olhar para a mesma direção é um dos segredos de sucesso para o casamento. Não que os conflitos de idéias não tenham que existir. Mas é importante que os objetivos de vida sejam comuns, ao contrário de casais que têm visões completamente diferentes. Nestes casos, é preciso haver um esforço redobrado para manter o respeito e harmonia. Mas o casamento vai muito além de metas semelhantes. A cumplicidade deve existir desde sempre. Seja torcendo pela vitória um do outro, seja dan-

Nada melhor do que estar ao lado da pessoa que te faz bem. Ter uma companheira é essencial para se sentir feliz

do ombro nas horas de consolo. É muito importante saber que se pode contar com alguém "na alegria ou na tristeza, na saúde ou na doença", como já dizia a célebre frase da cerimônia de casamento.

Viva a diferença!

Homens e mulheres são diferentes, sim! Fisicamente, psicologicamente, nas atitudes, nos sentimentos. Respeitar essas diferenças é necessário. Mulheres tendem a ser mais românticas e idealizarem um amor perfeito, enquanto os homens, em geral, são mais práticos e menos apegados a detalhes, como datas comemorativas.

Já a praticidade feminina mora nas coisas cotidianas, como cozinhar, por exemplo. Mas, quando a gente lança um outro olhar sobre essas diferenças, aceitando-as, fica mais fácil dar boas-vindas a elas, encarando esse fato como algo enriquecedor para o casamento. São dois pólos que, juntos, se completam perfeitamente. Esse é o verdadeiro equilíbrio.

Confiança e comunicação

Não há romance duradouro sem confiança dos dois lados. Falar o que se sente, de forma sempre respeitosa, é imprescindível. O diálogo é quem vai resolver problemas de maneira saudável e eficaz.

E, quando um casal já se conhece bastante, muitas vezes nem precisa haver a comunicação verbal. Um simples olhar consegue traduzir muitos pensamentos. Dividir o que acontece no dia-a-dia também é importante. Os problemas do trabalho não precisam ser "descontados" na esposa, em forma de mau humor. Ela pode ajudá-lo a enxergar o outro lado da história, a encontrar saídas para seus obstáculos profissionais. Uma mulher tem visão muito sensível e apurada, principalmente quando analisa as situações de fora. Procure ouvir sua esposa. Ela pode dar dicas incríveis!

Rir é preciso

Um dos piores venenos de um casamento, sem dúvida, é a rotina. Com ela, vem a monotonia, que vai transformando uma união feliz em um casal cheio de tédio. Sair com sua esposa para programas diferentes é uma maneira de se livrar desse perigo. Muitas vezes, apenas uma conversa mais animada já dá uma levantada no astral e une ainda mais marido e mulher.

Saiba fazer concessões

Não é possível ganhar todas o tempo inteiro. As coisas podem não acontecer conforme os seus planos, por isso, é preciso saber fazer concessões de vez em quando. Em um dia, vocês dois fazem o que você tem vontade, no outro, a vez é dela escolher. Além disso, ter tolerância e paciência é fundamental. Nem sempre sua mulher está de bem com a vida, mas é nessa hora que ela mais precisa da sua companhia. Retribua a gentileza!

GUIA DE PRESENTES

8,0MP – ZOOM ÓPTICO 3X
ACOMPANHA CARTÃO
DE MEMÓRIA DE 1GB

Registre tudo

A Câmera Digital C813, da Kodak, tem resolução 8.2 MP, zoom digital 5 X, zoom óptico 3 X, LCD 2.4", memória interna 16 MB e gravação de vídeo com áudio. Um presente perfeito!

À vista: 699,00

0 + 10 X 69,90

sem juros no cartão

Hora certa

O estilo fashion do relógio feminino, Technos, modelo analógico, com pulseira e caixa de plástico rosa, é um presente que vai deixar a sua mãe na moda.

À vista: 99,90

0 + 10 X 9,99

sem juros no cartão

Pedalar faz bem

A mamãe vai adorar dar um passeio de bicicleta. A Caloi Poti Aro 26, é superfeminina. Na cor vermelha e com cestinha, ela é feita com aros de alumínio e o pedal tem refletor.

À vista: 349,90

0 + 10 X 34,99

sem juros no cartão

De olho na telinha

Nada melhor do que assistir aos programas que a gente gosta em uma tela de perfeita definição. A TV 40", Samsung, LCD, permite uma imagem sem igual e ainda traz entrada HDMI.

À vista: 3.999,00

0 + 10 X 399,90

sem juros no cartão

PODE SONHAR E REALIZAR À VONTADE. NAS CASAS BAHIA O CRÉDITO É SUPERFACILITADO.

PRONTOS PARA AJUDAR

Os eletroportáteis quebram o maior galho no dia-a-dia. Bonitos, tecnológicos e muito práticos, são os grandes parceiros das mulheres na cozinha

10x de R$ 24,99 sem juros no cartão
R$ 249,90 à vista

Encara qualquer alimento

A centrífuga NKS Mix Frutas TSK 645, preta e cromada, tem potência de 700 W para processar alimentos inteiros. Prepara sucos de frutas, verduras e legumes. Traz coador superfino, tubo de alimentação extra-largo e pés antiderrapantes.

10x de R$ 26,90 sem juros no cartão
R$ 269,90 à vista

Alimentação saudável

O Grill elétrico George Foreman Jumbo, traz placas antiaderentes e grelha os dois lados ao mesmo tempo. Seu formato inclinado escorre a gordura, sem tirar o sabor. Ideal para 6 hambúrgueres.

Simpático e alegre

O aparelho de jantar Vancouver, com 42 peças, Toyland, traz motivos florais em seus pratos redondos e xícaras, levando um clima mais alegre à mesa. Perfeito para o dia das mães.

10x de R$ 9,99 sem juros no cartão
R$ 99,90 à vista

10x de R$ 37,99 sem juros no cartão
R$ 379.90 à vista

Movimento constante

Para preparar os bolos e as receitas mais deliciosas, a Batedeira Planetária, da Arno, tem duplo movimento do batedor, disponível em 3 modelos, para massas leves, médias e pesadas, que dá maior homogeneidade à mistura. Vem com tigela rosqueada, trava de segurança e ventosas na base para maior estabilidade. Com cinco velocidades e acompanha espátula.

10x de R$ 14,99 sem juros no cartão
R$ 149,90 à vista

Pica e mistura

O multiprocessador Mix RI 1363, da Walita, tem função 2 em 1, porque pica e mistura os alimentos, graças à sua lâmina de dupla ação, que garante resultados ótimos em pouco tempo. Tem 400 W de potência.

CASAS BAHIA

Dedicação total a você!

Que tal uma nova decoração para a cozinha? Aproveite o design inovador dos eletrodomésticos e deixe-os à mostra.

10x de **R$ 14,99** sem juros no cartão

R$ 149,90 à vista

Mistura fina

O acabamento preto com inox e o copo de vidro, faz do Liquidificador Magnific, da Mallory, um eletrodoméstico prático e moderno. Possui capacidade para 1,5 litros e oferece cinco velocidades. São 6 lâminas e potência de 550 W. Tem sistema Pulsar.

10x de **R$ 19,99** sem juros no cartão

R$ 199,90 à vista

10x de **R$ 29,99** sem juros no cartão

R$ 299,90 à vista

No barulho do trem

A panela de pressão de inox Elegance, da Rochedo, tem capacidade para 6 litros e possui 5 sistemas de segurança. Tem fundo triplo e base espessa para distribuição homogênea de calor.

Elegância para cozinhar

Com as panelas do conjunto Rochedo Style Inox, você se sente como um grande chef. Com design moderno e inovador, suas peças são em aço inox, e trazem panela com bico e tampa escorredora, tampa de vidro, canais de retenção de calor, fundo triplo, graduação interna e cabos ergonômicos.

10x de **R$ 19,99** sem juros no cartão

R$ 199,90 à vista

Sirva-se

O faqueiro com 75 peças, Euro, com talheres de inox, é superluxuoso. Com garfos, facas e colheres de mesa, garfos, facas e colheres de sobremesa, concha, colher de arroz e colher de salada, serve 12 pessoas.

10x de **R$ 19,99** sem juros no cartão

R$ 199,90 à vista

Hora do lanche

Hummm, um pão quentinho e caseiro, não tem quem resista! A Máquina para Pão Panini, da Britânia, faz pães quentinhos, de 450 e 600 g. São cinco programas diferentes – normal, integral, rápido, massa e aquecer. Ela é automática, com fôrma removível antiaderente e tampa de vidro transparente. Você pode programar a Panini para deixar o seu pão prontinho na hora que quiser.

Um por todos e todos por um!

SÓ NAS CASAS BAHIA VOCÊ TEM ATENDIMENTO COM DEDICAÇÃO TOTAL.

NO ACONCHEGO DO LAR

Ter uma casa bem decorada faz toda a diferença. As Casas Bahia oferecem diversos estilos de móveis para você criar um ambiente como sempre sonhou

Conforto clean
A tranqüilidade do branco e o conforto do design do sofá Ludival Royal, transformam qualquer cômodo em um local agradável. Os sofás, de dois e três lugares, com pés de alumínio, são fabricados em kouríssimo, o que facilita a limpeza e prolonga a durabilidade.
Ref.: 2375010/2375052
À vista: 1.499,00
0 + 10X 149,90
sem juros no cartão

Sente-se e fique à vontade
Um dos locais mais gostosos da casa é a sala. Lá você recebe os amigos, relaxa após um dia cansativo, assiste um bom filme, entre tantas outras coisas. Por isso, o conjunto Ludival Frank Furt, em couro marrom ou preto, de dois e três lugares, cria um ambiente propício para aproveitar todos esses momentos.
Ref.: 2372800 / 2372819
À vista: 2.999,00
0 + 10X 299,90
sem juros no cartão

ORIENTAÇÃO DETALHADA SOBRE O PROCESSO COMERCIAL NO VERSO DESTA REVISTA

Versatilidade moderna

O espaço perfeito para confraternizar. Uma cozinha eficaz e completa, com um planejamento prático para o dia-a-dia. São dezesseis peças Carraro, em MDF carvalho e revestimento branco, o que deixa um ambiente amplo e agradável.

1. Paneleiro duplo
2. Armário aéreo 2 portas
3. Armário aéreo 1 porta
4. Armário alto
5. Armário canto
6. Armário garrafeiro
7. Armário basculante (2)
8. Armário basculante vazado
9. Balcão 1 porta
10. Balcão 2 portas (2)
11. Balcão 4 gavetas
12. Balcão toalheiro
13. Balcão canto
14. Prateleira

À vista: 3.999,00

0 + 10X 399,90
sem juros no cartão

Aroma no ar

Para deixar os ambientes da casa ainda mais gostosos, que tal colocar um cheirinho novo no ar? Além de perfumar, os aromatizantes também servem como decoração.

Os *pot-pourris*, feitos com lascas de madeiras, sementes, folhas e frutos, ficam ótimos no centro da mesa, em um pote de cristal. Já os difusores, charmosos em suas diversas formas, são peças que combinam em cima de qualquer móvel. Os incensos, que são um convite ao relaxamento, podem exalar seus aromas discretamente, vindos de um cantinho da sala, por exemplo. Todos eles, também funcionam como uma excelente opção para neutralizar odores desagradáveis.

DICA:

Desodorizador caseiro: misture 200 ml de água mineral, 200 ml de álcool de cereais e 100 ml de essência de cidreira e borrife nos ambientes.

MÓVEIS COM ENTREGA E MONTAGEM GRATUITA. ISSO É DEDICAÇÃO TOTAL.

De dar água na boca

Já dizem que a apresentação do prato influencia no gosto da comida. Fazer a refeição em uma sala de jantar harmônica atrai ainda mais os paladares requintados. O conjunto de seis lugares, com cadeiras Carraro, feitas em Napa branco, cria um clima perfeito para essas ocasiões. A base, feita em alumínio, dá suporte ao tampo de vidro Kanon.

Ref.: 2810336/2810344/2810638

À vista: 999,00

0 + 10x 99,90 sem juros no cartão

TODO DIA É DIA

A maternidade é uma função que não tem dia e nem hora para acabar. É um prazer constante e diário. Por isso, nada mais justo que todos os dias sejam Dia das Mães

Qual mãe não adora acordar no Dia das Mães com uma bela surpresa? Todas, claro! Mas imagine como ela se surpreenderia se fosse acordada da mesma maneira em um outro dia qualquer? Essa é uma maneira de demonstrar que você sabe que não existe somente um dia no qual ela deve ser homenageada. Mostrar o quanto você valoriza toda a dedicação que ela tem por você e por toda a família. Todos os dias ela acorda e começa uma rotina que parece mais uma ginástica. Apronta o café da manhã, arruma as crianças, serve o marido, corre para o trabalho e, quando chega lá, passa o dia pensando nos compromissos pendentes, no que vai fazer para o jantar, quando vai ter tempo para ir ao médico, no presente do aniversário do chefe do marido... A cabeça de uma mãe, nunca descansa. E mesmo assim, ela sempre recebe os filhos e a família com um sorriso enorme no rosto e de braços abertos. Por isso, que tal retribuir tamanho amor nos pequenos atos e em doses homeopáticas, um pouco a cada dia? Isso, abrace a sua mãe, beije a sua esposa, ofereça ajuda...ela vai gostar. Arrumou o quarto sem reclamar? Ajudou a preparar a mesa do almoço? Trocou a lâmpada da cozinha sem fazer cara feia? Que ótimo, isso é uma demonstração de amor, sabia? As atitudes valem muito mais do que um presente material, pode acreditar. Mas não só os filhos e os maridos têm que valorizar o esforço das mães. Elas mesmas têm que se valorizar e também maneirar quando ficam nervosas porque encontram coisas fora do lugar, por exemplo. Uma boa pitada de bom senso é o melhor para se viver em harmonia. Se você percebe que está estressada, peça ao seu parceiro para levar as crianças à escola. Isso já vai abrir uma janela na agenda dela para respirar melhor. Mas não tem jeito. De uma maneira ou de outra as mulheres, mães, esposas, são mesmo supermulheres e, por isso, merecem ser homenageadas todos os dias do ano. Feliz todos os dias das mães!

Completo
Mais beleza e requinte em sua mesa.
O aparelho de jantar, chá e café, com 42 peças, da Edfort, todo em porcelana, tem pratos redondos de 27 cm, resistentes ao microondas e lava-louças.
A vista: [illegible]
0 + 10 x 19,99
[illegible]

Hora da pausa
A cafeteira de inox, Britania, prepara 36 cafezinhos, e mantém o líquido aquecido por até 2 horas. Tem sistema corta-pingo e indicador de água.
A vista: 99,90
0 + 10 x 9,99
[illegible]

EM ALTA RESOLUÇÃO

Eletrônicos de ponta proporcionam, cada vez mais, imagens perfeitas com telas e resoluções avançadas em tecnologia

Dedicação total a Você!

Na hora de carregar o laptop para lá e para cá, lembre-se de colocá-lo em uma mochila para proteção.

10x de R$ 179,90 sem juros no cartão
R$ 1.799,00 à vista

MONITOR LCD 19" / GRAVA E LÊ DVD/CD / PCTV

PROCESSADOR INTEL® PENTIUM® DUAL-CORE
MEMÓRIA 1 GB
HD 160 GB

Como uma televisão

Agora você pode assistir a seus programas de TV favoritos sem sair do computador. Com o micro Positivo PCTV V200XL você tem um computador com tecnologia e toda variedade que passa na tela da sua televisão. Tem função de rádio FM, gravador e leitor de DVDs, entradas USB.

10x de R$ 249,90 sem juros no cartão
R$ 2.499,00 à vista

MONITOR LCD 22" / PCTV
GRAVA E LÊ DVD/CD

PROCESSADOR INTEL® PENTIUM® DUAL-CORE
1,80 GHZ MEMÓRIA 1 GB
HD 160 GB

Imagem perfeita

O micro Positivo PCTV V200VL com monitor LCD de 22", além de gravar e ler CD e DVD, disponibiliza a função de rádio e possibilita assistir aos programas de televisão na própria tela do computador.

10x de R$ 249,90 sem juros no cartão
R$ 2.499,00 à vista

GRAVA E LÊ DVD/CD

PROCESSADOR INTEL® PENTIUM® DUAL-CORE 1,46 GHZ
HD 160 GB

Facilidade à mão

O notebook Positivo Z87, tem display LCD, wide screen, webcam integrada e resolução 1 280 x 800 pixels. Também grava e lê DVD e CD. Na cor preta e prata, tem a face externa com acabamento "Black Piano" perolado.

WEBCAM INTEGRADA
1.3 MEGAPIXEL

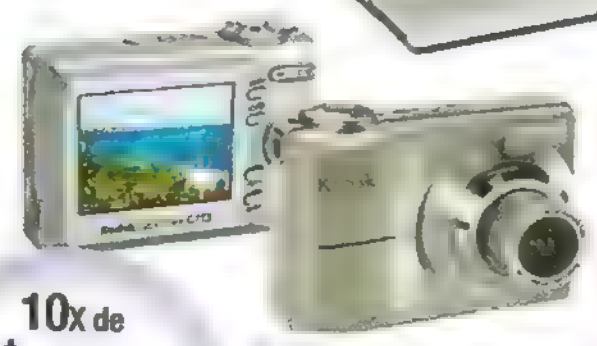
MEMÓRIA 2 GB

10x de R$ 69,90 sem juros no cartão
R$ 699,00 à vista

7,2 MP / ZOOM OPTICO 3X
VISOR LCD 2,4"

Mesmo no escuro

Registrar os fatos mais importantes da vida é o que todo mundo quer. A Cyber-Shot Digital DSC.S.730, da Sony, apresenta ISO 1 250, para tirar fotos em ambientes escuros, sem o uso do flash. Tem LCD de 2,4" e resolução de 7.2 megapixels, além do zoom óptico 3 X.



10x de R$ 59,90 sem juros no cartão
R$ 599,00 à vista

7,0 MP / ZOOM ÓPTICO 3X
ACOMPANHA
CARTÃO DE MEMÓRIA1 GB

Momentos inesquecíveis

Registre a melhor imagem e faça um pôster gigante. Com a Kodak Digital C713, isso fica fácil. A câmera tem resolução de 7 mega pixels, lente com zoom óptico de 3 X, e visor LCD colorido de 2,4", para ambientes internos e externos, com um ISO de até 125.

Mantenha limpo

COM O CARTÃO CASAS BAHIA VOCÊ PAGA EM ATÉ 24X. PEÇA JÁ O SEU.

ORIENTAÇÃO DETALHADA SOBRE O PROCESSO COMERCIAL NO VERSO DESTA REVISTA

Dedicação total a você!

Faça um suco refrescante para acompanhar o grelhado e tenha um almoço leve e gostoso.

DIA-A-DIA PRÁTICO

Nada de perder horas na cozinha ou se arrumando. Escolha os eletrodomésticos e aparelhos que te ajudam em casa e tenha mais tempo para você!

10x de R$ 19,99 sem juros no cartão
R$ 199,90 à vista

Linha reta

A prancha Look Bivolt, da Taiff, não só alisa os cabelos, como também faz cachos. Também emite íons negativos que diminuem a eletricidade estática dos fios, tem dupla cerâmica e vem com cabo giratório.

O poder do mineral

O secador TAIFF Tourmaline Íon Cerâmica, possui turmalina, um mineral que potencializa a ação dos íons negativos emitidos pelo secador, diminuindo o arrepiado dos fios, deixando os cabelos mais macios e brilhantes. Também possui grade de cerâmica que emite raios infravermelhos.

10x de R$ 19,99 sem juros no cartão
R$ 199,90 à vista

10x de R$ 15,99 sem juros no cartão
R$ 159,90 à vista

Poderoso

A sua roupa preta cromada o deixa muito imponente. Indispensável na cozinha, o Liquidificador Chrome com filtro, da Arno, é autolimpante, tem 8 velocidades e separa polpas e sementes.

Opção saudável

Prepare sucos gostosos e nutritivos. São fáceis e rápidos.

[illegible]

Sementes e cenouras. Batata-doce e deliciosa. Suco refrescante: manga [illegible] água, baba-de-urgeo [illegible]

CARNÊ CASAS BAHIA: A MANEIRA MAIS FÁCIL PARA VOCÊ REALIZAR OS SEUS SONHOS.

[illegible] Consulte a loja mais próxima sobre outras condições de pagamento. Não cobramos taxa de abertura de crédito. Nenhuma despesa adicional, IOF incluso. Nas compras a prazo, o cliente fica sujeito a aprovação de crédito. Não vendemos por atacado. O estoque central garante o mínimo de 100 peças para cada produto anunciado. Ofertas excepcionais podem concorrer eventualmente no mesmo período com diferenças em sua comercialização, consulte a loja diante de dúvidas. [illegible] Nossas lojas abrem aos domingos e [illegible] condição de Cartão Casas Bahia. Cartão Casas Bahia isento de taxa de adesão [illegible] extra, com juros para compras em até 6 vezes, com juros em parcelamento superior [illegible] emissão do cartão está sujeita a análise de crédito. Celeron, Celeron Inside, Centrino, Logo do Centrino, Core Inside, Intel, Logo da Intel, Intel Core, Intel Inside, Logo Intel Inside, Intel SpeedStep, Intel Viiv, Intel Xeon, Itanium, Itanium Inside, Pentium e Pentium Inside são marcas comerciais ou marcas registradas da Intel Corporation ou de suas subsidiárias nos Estados Unidos ou em outros países.

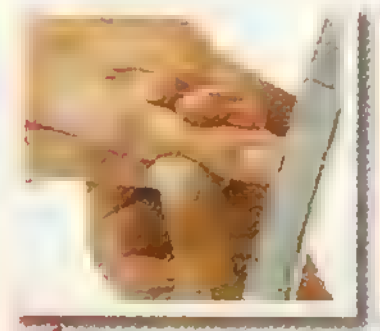
por Lígia Menezes

Amplie a sua clientela

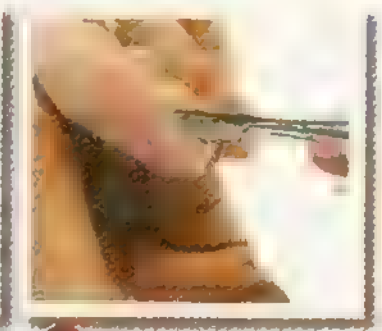
Saber desenhar nas unhas já se tornou obrigatório às manicures. Há uma variedade imensa de formas para todas as idades – de animais para crianças a flores para mulheres–, mas três dicas valem para todas. Primeiro, pinturas escuras se destacam em unhas claras. Segundo, quanto mais calma estiver, melhor o trabalho ficará. Por fim, limpe o pincel após cada passo – assim, as cores não se misturam!

Passo-a-passo Cachorro

Atenção! Você pode cobrar até R$ 2 por desenho – ou R$ 20, se o serviço for feito em todas as unhas



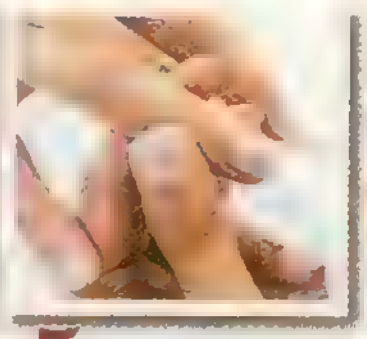
1 Lixe bem as unhas. Ponha uma dose de hidratante para amolecer as cutículas e coloque pedaços de algodão úmido sobre elas.



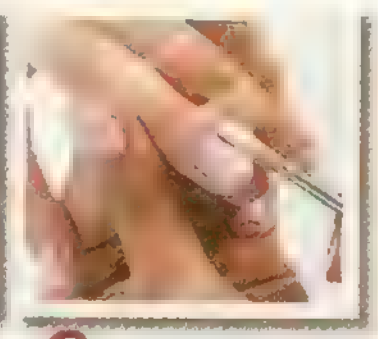
2 Tire-os um por um e, com auxílio da espátula, empurre a pele com muita delicadeza, para não machucar os dedos.

3 Limpe o que sobrou de creme com uma toalha e, com o alicate esterilizado, tire a cutícula sem picá-la – remova-a por inteiro.

4 Aplique uma camada de base no sentido da raiz à ponta. Nem pense em pular essa etapa, pois o produto protege a unha.

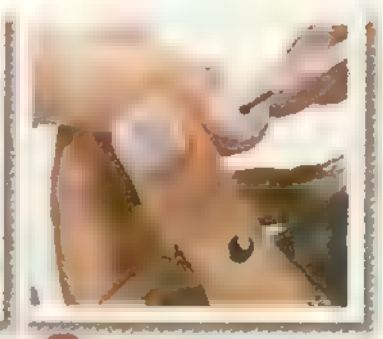


5 Passe o esmalte uniformemente pela superfície. Se julgar necessário, recorra a duas demãos. Retire o excesso com um palito.

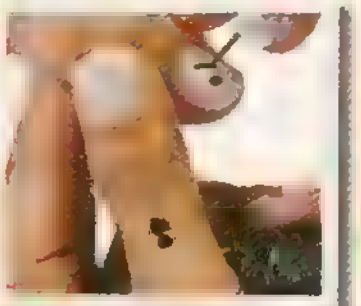


6 Enrole algodão no palito e embeba-o em removedor. Limpe os cantos – mas com bastante cuidado para não borrar o serviço!

7 Pingue algumas gotas de esmalte branco em sua mão. Molhe o pincel nele e desenhe uma bola no centro do polegar.

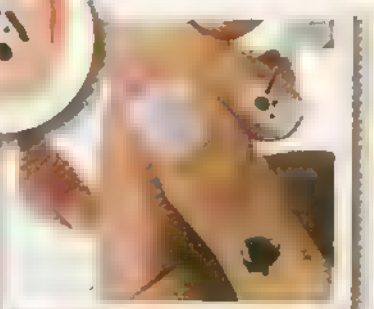


8 Com um pouco de esmalte preto, faça um círculo – metade dele deve estar sobre o branco – para simular o nariz do cão.



9 Hora de preparar as orelhas do animal: ainda com a tinta preta no pincel, invista num formato ovalado ao redor do círculo branco.

10 Para os olhos, não há segredo. Mergulhe o pincel no esmalte e encoste-o duas vezes, na cara do cachorro.



11 Nas demais unhas, reproduza apenas as patas, com uma bola grande no centro e três menores, contornando-a.

Como o trabalho é artesanal, trace o rosto do bichinho em uma unha da mão. Assim, não corre o risco de ter figuras muito diferentes.

Eliete Viana Gonçalves

Atende em domicílio e no salão Depil in Natura, em Moema (SP, Capital). Contato: (11) 9441-3855.

Dica da

espere o esmalte

Fotos: Bruno Gabrieli

por Lígia Menezes

Charme na dose certa

Feminilidade na medida: alie a delicadeza das flores com todo o luxo do *strass*

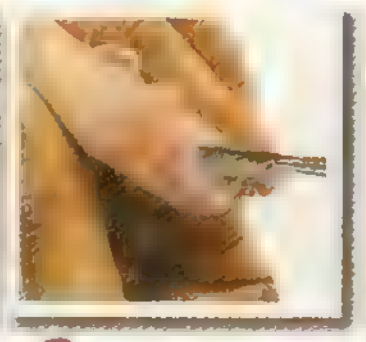
A feminilidade das flores aliada ao glamur do *strass* já conquistou boa parte das mulheres. Pudera! O visual é charme puro. Para conquistá-lo, não há dificuldade. Bastam um pincel fino, esmaltes coloridos, como cor-de-rosa, laranja ou vermelho, e alguns cristaizinhos. Quanto menores forem os desenhos, mais delicado e encantador será o resultado. Antes de arriscar-se a desenhar rosas minúsculas, melhor ganhar alguma prática no ofício. "Comece com pedras maiores", recomenda Eliete.

Tempo certo

O ideal é fazer as unhas toda semana. Contudo, antes de investir em uma nova cor de esmalte ou em um desenho diferente, tire o produto e deixe as mãos sem nada por, no mínimo, dois dias. Assim, você garante garras fortes e saudáveis. Durante esse período, use uma lixa própria para polimento para garantir mais brilho.

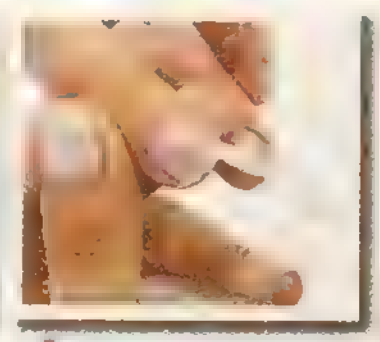
Passo-a-passo Flor com *strass*

1 Siga o procedimento tradicional: lixe e passe creme hidratante em todos os dedos para amolecer a cutícula.



2 Coloque um pedaço de algodão nas unhas e umedeça-os. Em seguida, usando a espátula, empurre a pele com delicadeza.

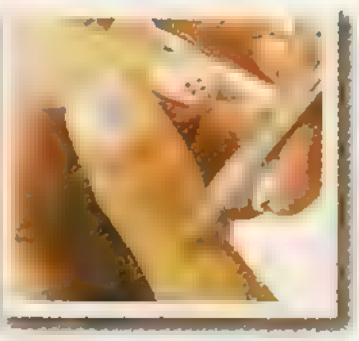
3 Limpe o excesso de creme com uma toalha e remova as cutículas com o alicate. Tire-as com cuidado por inteiro, sem picotar.



4 Prepare as unhas para receber a figura. Aplique uma camada de base, sempre no sentido da raiz à ponta dos dedos.

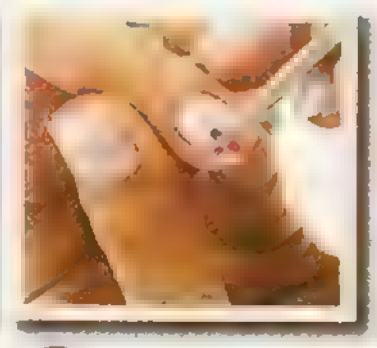
5 Escolha um esmalte clarinho e espalhe uma camada uniforme sobre a superfície. Ponha mais uma demão e espere secar.

6 Com um pincel ou o bico de um esmalte próprio para desenhar, faça quatro círculos na extremidade da unha.



7 Após secar, passe um pouco de cola – usada para fixar postiças – na sua mão e, com o palito, pingue uma gota no centro das bolas.

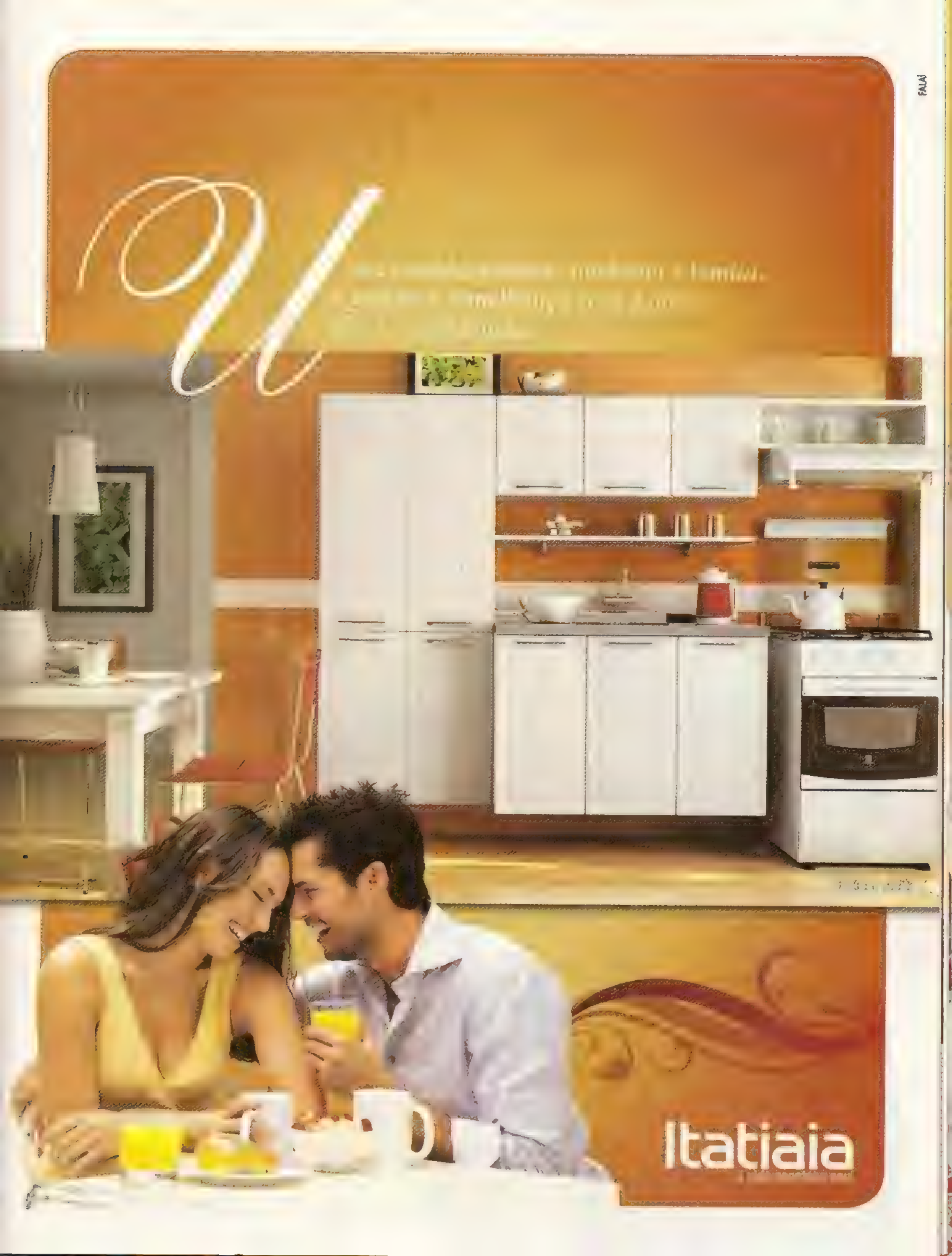
8 Ainda com o palito, pegue o *strass* e acomode-o no meio das pétalas. É importante que esteja bem centralizado.



9 Pressione bem, mas não movimente o cristal para que ele não saia do lugar. Finalize com um pouco de óleo secante.

Você pode fazer desenhos em todas as unhas ou somente no polegar. Se preferir, pode aplicar um extrabrilho por cima.

Fotos: Bruno Gabrieli



FALAI

Natália Chagas – natalia.chagas@abril.com.br

Teste da etiqueta

Ex-prostituta, a Bárbara, de *Duas Caras*, passou por uma bela transformação e hoje dá um show de classe! Responda as questões abaixo e descubra se o seu comportamento também faz bonito nas festas, reuniões da empresa, jantares formais...

REFINADA Em *Duas Caras*, Bárbara (Betty Faria) sabe se portar até em discussões!

1 *Ao passar perfume...*
❑ A) Escolhe uma fragrância suave para usar de dia e outra mais forte à noite – com todo o cuidado para não exagerar!
❑ B) Não abre mão do seu preferido, entretanto, evita abusar.
❑ C) Se "encharca" em qualquer situação.

2 *Em que situações masca chiclete?*
❑ A) Entre amigos, de boca fechada.
❑ B) Em todas, mas não faz barulho.
❑ C) O tempo todo e faz bolinha.

3 *Na hora de se maquiar...*
❑ A) Usa *blush*, rímel e batom de dia; à noite, carrega um pouco mais.
❑ B) Aposta sempre num *make* discreto, não importando o horário.
❑ C) Usa *blush*, lápis, rímel e sombra a qualquer hora.

4 *Quando está numa roda de amigos...*
❑ A) Tenta não falar demais nem ficar quieta o tempo todo.
❑ B) Só abre a boca quando lhe perguntam algo.
❑ C) Solta o verbo. Afinal, adora opinar.

5 *Como saboreia um frango?*
❑ A) Com garfo e faca. Se optar por asa ou frango a passarinho, usa as mãos.
❑ B) Sempre com talheres.
❑ C) Só usa as mãos.

6 *Cede seu lugar para gestantes, deficientes e idosos no ônibus?*
❑ A) Sim, em qualquer situação.
❑ B) Apenas se estiver sentada no banco reservado para eles.
❑ C) Nunca, pois cansa demais ficar de pé em transporte público.

7 *Cumpre os horários combinados?*
❑ A) Sim.
❑ B) Atrasa de vez em quando.
❑ C) Não.

8 *Você e seu amado brigam fora de casa. Qual é a sua atitude?*
❑ A) Espera para resolver o problema em casa, mais calma e sem platéia.
❑ B) Fala baixo e com discrição, mas, às vezes, não aguarda ficar a sós com ele.
❑ C) Soluciona a pendência onde estiver, sem se importar se alguém está ouvindo.

9 *Num almoço com bastante gente...*
❑ A) Espera parte da turma começar a comer para também fazer o mesmo.
❑ B) Aguarda todo mundo se servir.
❑ C) É a primeira a provar a refeição.

10 *Onde põe o guardanapo ao comer?*
❑ A) Se for de pano, no colo. Já o de papel mantém ao lado do prato.
❑ B) Sempre sobre as coxas.
❑ C) Deixa-o na mesa, próximo das mãos.

11 *Após o jantar...*
❑ A) Vai ao banheiro e usa fio dental.
❑ B) Pega um palito e corre para o toalete.
❑ C) Palita os dentes onde está, mas coloca a mão na frente.

12 *Você é fumante e está à mesa com outras pessoas. Como se comporta?*
❑ A) Nem tira o maço da bolsa.
❑ B) Pergunta aos outros se eles se importam com a fumaça.
❑ C) Acende o cigarro de qualquer maneira, pois não consegue ficar muito tempo sem fumar.

13 *A que horas costuma ir embora quando é convidada para uma reunião na casa de amigos?*
❑ A) Fica observando o anfitrião dar dicas de que já está tarde.
❑ B) É a primeira a se retirar para não ter perigo de ser inconveniente.
❑ C) Só pensa em voltar para casa quando começa a sentir sono.

Foto: João Miguel Junior

14 *Se não [illegible] pela [illegible]*

❑ A) Telefona para uma amiga da anfitriã.
❑ B) Aposta num visual clássico e discreto.
❑ C) Arrisca e vai com uma roupa diferente.

15 *Numa festa, você na[illegible] mais a dor nos pés. S[illegible]...*

❑ A) Sentar-se e não tirar os sapatos.
❑ B) Tirar o salto se estiver entre amigos.
❑ C) Ficar descalça o quanto antes.

16 *Ha poucas cadei[illegible] pedem [illegible]...*

❑ A) Reserva para apenas uma pessoa, porque não tem coragem de abusar.
❑ B) Não reserva assento para ninguém.
❑ C) Espalha objetos por várias cadeiras.

17 *Ao ver alguém com dente [illegible]*

❑ A) Avisa sem se importar com o grau de amizade ou intimidade.
❑ B) Dá um toque, dependendo da pessoa.
❑ C) Só fala algo se for muuuito próxima.

18 *O que faz com o c[illegible] num jantar a dois?*

❑ A) Deixa no modo silencioso e só atende se for extremamente necessário.
❑ B) Se tocar, procura ser rápida.
❑ C) Mantém o aparelho sobre a mesa.

19 *[illegible]?*

❑ A) Veste roupas comportadas e mantém a postura profissional.
❑ B) Adota peças discretas, mas se solta um pouquinho.
❑ C) Veste o que quiser e aproveita!

20 *[illegible] bem servida...*

❑ A) Não enche o prato com tudo o que vê pela frente.
❑ B) Controla-se, mas pega um pouquinho de tudo e repete várias vezes.
❑ C) Não se preocupa com a quantidade ou com a freqüência com a qual vai se servir. Afinal, essas oportunidades precisam ser bem aproveitadas.

[illegible]

APROVEITE
PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS

Viva...
Revele...
Reviva!

Visite nosso site **kodak.com.br**

Kodak

Uma foto revelada, ninguém deleta sem querer! As fotos mantêm seus melhores momentos vivos... Revele e reviva suas lembranças a qualquer hora. **Visite a loja Kodak mais próxima e reviva seus momentos inesquecíveis.**

Fabricio Pellegrino – fpellegrino@abril.com.br

Se você não se casou no papel, fique por dentro de algumas medidas que podem facilitar a sua vida em caso de imprevisto ou acidente

Garantias na união

PROTEJAM-SE
O contrato de união garante os direitos do casal

Plano de saúde

Para a inclusão do parceiro como dependente, a seguradora exige a comprovação legal do casamento ou o contrato de união estável. Porém, alguns planos menores – infelizmente, é raro! – pedem apenas uma carta, com firma reconhecida em cartório, como prova da estabilidade da vida a dois, possibilitando o ingresso de um cônjuge no seguro do outro.

Filhos

O fato de estarem ou não casados no papel é indiferente na hora de registrar um filho, pois toda criança tem direito a uma certidão de nascimento contendo o nome dos pais. No entanto, legalmente, esse documento não serve como prova de uma união estável porque, pela Constituição Federal, os bebês podem ser gerados em encontros casuais.

Documentos

Uma das formas de facilitar a vida do casal é guardar os registros de ambos em lugar de fácil acesso e conhecimento dos dois. Caso tenham o hábito de carregá-los na carteira, devem deixar uma cópia autenticada dos principais documentos em casa, também em local pré-estabelecido.

Nomes

Pela legislação atual, quando se casam, tanto a mulher quanto o homem podem adotar o nome um do outro. A regra vale também para os casos de união estável, desde que seja apresentada uma comprovação judicial de convivência com intuito de formar família. Mas pense bem antes de adotar o sobrenome do parceiro: você terá de pedir a alteração de todos os seus documentos, como carteira de identidade e CPF.

Conta conjunta

Esta pode ser uma boa idéia para o casal pagar títulos em comum, como contas de água, luz e telefone. Basta combinar uma quantia e depositar mensalmente. A boa notícia: não existem restrições para abertura de conta no nome de duas pessoas. Basta ir ao banco e solicitar o serviço.

Bens

Registrar qualquer bem, como carro e casa, em nome de ambos, é uma forma de garantia, especialmente quando não estão casados nem possuem contrato de união estável. Assim, se um dos dois morrer ou se houver uma separação, cada um terá direito a 50% da propriedade. Caso esteja registrada apenas no nome de um dos parceiros e não possuírem acordo legal, será necessário provar a vida a dois na Justiça.

Alternativa legal

A melhor saída para quem rejeita a idéia de oficializar o casamento é assinar um termo para garantir os direitos dos envolvidos. O casal formaliza, num cartório de notas, um acordo para regulamentar a situação perante a sociedade. O documento não altera o estado civil dos parceiros e será regido pela comunhão parcial de bens – cada um tem direito a 50% do que for adquirido durante a união.

NIASI
www.niasi.com.br
SAC 0800 11 11 45

TÔNICA

Coleção Outono/
Inverno 2008.
por Reinaldo Lourenço.

Para você desfilar por aí.

Que tal uma voltinha pelo grafite metálico de Tóquio, o framboesa de Viena, o rosado de Bali, o vermelho mandarim de Havana ou o marrom cremoso de Marrocos? Chegou a Coleção Risqué Mundo, por Reinaldo Lourenço. Cores inspiradas nos lugares mais fascinantes, para você sair do lugar-comum. Risque. Mais cor em sua vida.

RISQUÉ

Natália Chagas – natalia.chagas@abril.com.br

Luxo na tempestade

Com este guarda-chuva de crochê, você não perde a pose nem debaixo d'água e ainda pode engordar seus rendimentos!

R$ 24 verde

R$ 40 verde

EM EVIDÊNCIA
Use linha de cor chamativa para dar destaque à peça

Esquema do desenho

LEGENDA

○ – Correntinha

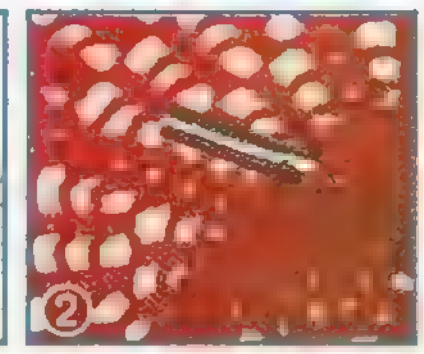
• – Ponto baixo

T – Ponto alto

Material*

- 1 guarda-chuva de plástico desmontável, com 114 cm de diâmetro, e gomos feitos de plástico transparente
- 2 novelos de 100 g de lã do tipo trofil, na cor de sua preferência
- 1 agulha para crochê nº 2
- 1 agulha de costura

Passo-a-passo



❶ Depois de preparar o crochê, desmonte o guarda-chuva. Retire cuidadosamente o pino central e os ganchos e, depois, o plástico transparente. ❷ Ajuste o trabalho nos ferros, esticando-o. ❸ Acople a cobertura. ❹ Encaixe as peças, começando pelo do topo e verificando se o plástico e o tecido estão bem presos. ❺ Com a agulha de costura e a lã, dê um ponto no meio de cada uma das oito hastes para fixar o crochê.

* O tipo de fio e o tamanho da agulha são padrão Pingouin e podem variar conforme a marca. / Fotos: Bruno Gabrielli / Agradecimentos: Pingouin (0800-0123777)

Com estilos diferentes, na moda, cheios de conforto e qualidade, a Malwee tem sempre um abraço gostoso para quem você ama.

Sabrina Felix – sabrina.felix@abril.com.br

Haja queijo!

Parmesão, mussarela, provolone, ricota... Aproveite toda essa variedade de sabor para testar receitas maravilhosas!

PANQUECA AOS QUATRO QUEIJOS

306 calorias P/ UNIDADE

INGREDIENTES

• 2 xícaras (chá) de leite • 2 ovos • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1/2 xícara (chá) de maisena • 1 colher (café) de fermento • 1 pitada de sal • 2 colheres (sopa) de azeite • 4 dentes de alho picados. **Recheio:** • 100 g de provolone ralado • 150 g de ricota esfarelada • 100 g de mussarela ralada • 1 xícara (chá) de requeijão • 2 colheres (sopa) de leite. **Molho:** • 1/2 maço de salsa bem picado • 1/4 de xícara (chá) de azeite • Sal a gosto

MODO DE FAZER

No liqüidificador, bata o leite, os ovos, a farinha, a maisena, o fermento, o sal, o azeite e o alho. Unte levemente uma frigideira pequena antiaderente. Faça as panquecas, doure dos dois lados e reserve. **Recheio:** Num recipiente, misture os queijos, o requeijão e o leite. Forme uma pasta. Recheie as massas e ponha-as num refratário untado. **Molho:** Junte a salsa, o azeite e o sal. Regue as panquecas com o molho e leve ao forno por cerca de 15 minutos para aquecê-las. Sirva em seguida.

Rende 10 unidades

EMPADINHA DE QUEIJO

INGREDIENTES

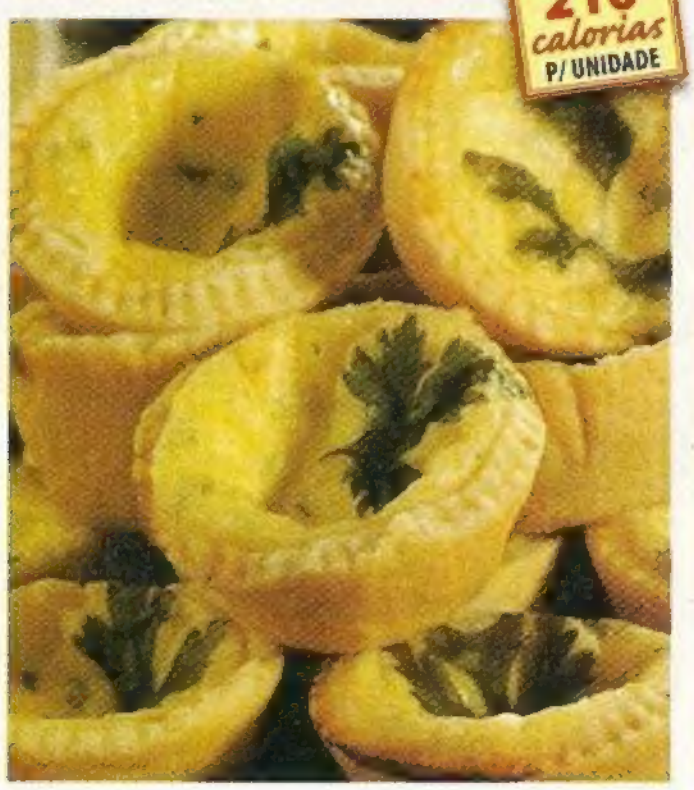
Massa: • 1 e 3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo • 7 colheres (sopa) de manteiga • 1 ovo • 1 colher (chá) de sal. **Recheio:** • 1 xícara (chá) de parmesão ralado • 1 xícara (chá) de leite • 1 xícara (chá) de queijo-de-minas picado • 1 colher (sopa) de manteiga derretida • 3 ovos • Salsa para decorar

MODO DE FAZER

Massa: Misture todos os ingredientes e faça uma massa. Embrulhe-a em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos. Retire e forre as forminhas de empada. Reserve. **Recheio:** Aqueça o forno a 180º C. Bata todos os ingredientes no liqüidificador, menos a salsa, até formar um creme bem liso. Despeje nas fôrmas forradas e ponha algumas folhas de salsa para decorar. Arrume as empadinhas numa assadeira e leve ao forno médio. Quando dourar, tire do forno e sirva.

Rende 12 unidades

210 calorias P/ UNIDADE



LOMBO RECHEADO DE PALMITO E QUEIJO

302 calorias P/ PORÇÃO

INGREDIENTES

• 1 e 1/2 kg de lombo aberto em manta • Suco de 2 limões • 2 colheres (sopa) de sumo de gengibre • 3 dentes de alho amassados • 1/2 xícara (chá) de vinho branco • Sal e pimenta a gosto. **Recheio:** • 1 vidro de palmito (530 g) escorrido e picado • 1/2 xícara (chá) de azeitona verde picada • 3 colheres (sopa) de salsa picada • Sal e pimenta calabresa a gosto • 1 xícara (chá) de mussarela ralada

MODO DE FAZER

Tempere o lombo com o suco de limão, o gengibre, o alho, o vinho, o sal e a pimenta. Cubra com papel-alumínio e deixe gelar por duas horas. **Recheio:** Junte o palmito, a azeitona, a salsa, o sal e a pimenta. Distribua sobre o lombo e cubra com a mussarela. Enrole e amarre com barbante. Ponha numa assadeira, regue com a marinada e tampe com papel-alumínio. Asse em forno preaquecido a 220º C por 50 minutos. Tire o papel-alumínio. Volte ao forno até dourar.

Rende 12 porções

QUEIJADINHA RÁPIDA

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado
- 3 ovos
- 100 g de coco ralado
- 2 colheres (chá) de fermento em pó

MODO DE FAZER

Aqueça o forno a 200° C. No liqüidificador, bata o leite condensado, o açúcar, o queijo e os ovos. Misture o coco ralado e o fermento. Distribua nas forminhas untadas com manteiga e leve ao forno. Espere dourar e sirva.

Rende 6 unidades

MUSSE DE RICOTA COM PAPOULA E MORANGO

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de papoula
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de açúcar de baunilha
- 1 pitada de sal
- 4 gemas
- 3 folhas de gelatina incolor
- 3 xícaras (chá) de ricota passada na peneira
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite. **Calda:**
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de morango

370 calorias P/ PORÇÃO

MODO DE FAZER

Numa frigideira antiaderente, torre a papoula e reserve. Numa panela, misture o açúcar, o açúcar de baunilha, o sal, as gemas e leve ao banho-maria. Com o batedor de arame, bata delicadamente até ficar bem fofo. Retire do banho-maria e acrescente a gelatina hidratada de acordo com as instruções do fabricante. Incorpore a ricota e a papoula, mexa bem e adicione o creme de leite batido. Distribua em taças individuais e leve à geladeira por três horas. **Calda:** Com o açúcar, prepare um caramelo, em ponto de fio forte, e junte o morango amassado. Cozinhe até o doce se dissolver bem. Sirva a musse com o molho da fruta por cima.

Rende 5 porções

TORTA DE RICOTA COM COCO

400 calorias P/ FATIA

INGREDIENTES

- 5 gemas
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de margarina
- 250 g de ricota amassada
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 100 g de passas sem sementes
- 5 claras batidas em neve
- 1 colher (sopa) de fermento em pó. **Cobertura:**
- 1/2 lata de leite condensado
- 50 g de coco ralado

MODO DE FAZER

Aqueça o forno a 180° C. Bata as gemas com o açúcar e a margarina. Junte a ricota e mexa mais um pouco. Retire a massa da batedeira e acrescente a farinha de trigo, as passas, as claras em neve e o fermento em pó. Misture. Ponha numa assadeira de 23 cm de diâmetro untada e enfarinhada. Leve ao forno por aproximadamente 45 minutos. Quando estiver morna, desenforme, cubra com o leite condensado e salpique o coco ralado.

Rende 12 fatias

Fotos: Claudio Pinheiro, Mario Piroli, Mauro Holanda e Ormuzd Alves

EDITORA Abril

CONCURSO CULTURAL

A vida acontece na cozinha

ALGUMAS COISAS SÓ ACONTECEM NA COZINHA

Curioso para saber quem ganhou uma cozinha Itatiaia completa? Em breve, não perca o resultado do concurso.

Realização:

AnaMaria

Patrocínio:

Itatiaia
a vida acontece aqui

Niely
Cosméticos
Fazendo você mais feliz.

Quando você usa
Niely Gold,
coisas incríveis
podem acontecer.

CHEGOU Niely Gold Orquídea.

Mais Hidratação,
menos volume para
seus cabelos.

Sac 0800-7016222 - www.niely.com.br

NOVOS ACAJUS PROVOCANTES.
NUTRIÇÃO MÁXIMA PARA UMA COR PERFEITA.

GARNIER
NUTRISSE

novos tons

Acajus Provocantes

"Sabe por que Nutrisse garante uma cor perfeita? Porque ela vem com uma exclusiva cápsula com óleo de fruta que nutre enquanto colore. Com os cabelos nutridos, minha cor ficou muito melhor, com muito mais brilho, e sem nenhum fio branco. Maravilhoso!".

Flávia Alessandra

Este é o segredo.
Para garantir nutrição máxima, coloque o conteúdo da cápsula dentro do frasco.

Exclusivo óleo de fruta.

"Eu já descobri o segredo da cor perfeita de Garnier Nutrisse. E você?"

Flávia Alessandra

Flávia usa Garnier Nutrisse Acaju Flávia 55.

Novas embalagens

Cuide-se.
GARNIER